



أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

المطبخ العربي الثالث

العراق الخليج العربي السيمن

السحودية

إعداد وتاليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة. الاشم اف و التنسيم:

ارسراف والتنسيق: السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوى:

. /- 0

السيدة/غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

i.

الإخراج التقني والفني :
Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

ا الانتاج والتوزيع: الشركة الشرقية للمط

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

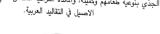
No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الادبية والطمية والفنية وجميع الحقوق النطقة بها محفوطة النااشر. ويحظر بصورة مطلقة وتحت طائلة المسؤولية القانونية إي التباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو يصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر السبقة.

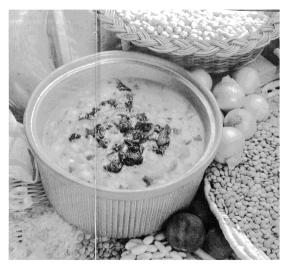


يخترق الاراضي العراقية نهران عظيمان، دجلة والفرات، وهما السبب
الرئيسي لعطائها الكبير كمّاً ونوعاً. الارض العراقية سخية بانواع الخضر
والحبوب والفاكهة، من انتاجها افضل انواع الارز في العالم، وايضاً
ثمانون بالمئة من مجموع الاستهلاك العلمي للتعر. التقاليد الغذائية العراقية عريقة في
الصالتها الذاتية، ومتناغمة مع عادات البلدان للجاورة، ويتجل ذلك في أصناف
الاطعمة التي يوحي بعضها بمذاق مترف وبعضها الآخر شعبي بسيط ويسم.
اشهر الاصناف الشعبية «السقوف»، مؤلف من سمك نهري كبير الحجم
أحفظ حيًا في الاحواض، ويؤكل مشوياً مع الخبز والبصل والطماطم. المادة الغذائية

في العراق هي الارز الذي لا يخلو منه صنف. والارز المنتج محليًا انواع عديدة الجورها العنبر والبسماتي. غلباً ما يقدّم الارز مع «المرق» والمرق مؤلف من لمح الغنم المطهو مع الخضر المنوعة وابرزها البامياء والمائة الخياقة الرئيسية، ما يسمى «النواشف» كالكباب والكبة والقطائر والخبز، وايضا السلطة الجامعة اكثر الاحيان كل الخضر الموسمية ومعها القجل والكرفس والرشاد. وهذا الاخبر عشبة حريفة المذاق شهيرة في العراق ومستحبة. ولا غرابة في ان يكون التمر مادة اساسية في الكثير من الاطعمة والحلوى، ففي العراق اكثر من عشرين طبين نخلة واكثر من الفذ نوع من التمر. يتميز العراقين بامتمامهم الجدّي بنوعية طعامهم وكميته، والمائذة العراقية انعكاس مثالي لكرم الضيافة







طبَق اولِ شوربة عيش فاطمة __

حساه من اللحم والقلمسولياء والعدس والارز من الاطباق الاولى المغذية يقرّم مع النبيز المقلي.

معديد يعبع مع معير معني. عدد الاشخاص ثمانية، مدة التحضين نصف ساعة، مدة

	المقادير
c كاس من انعيس	ه كاس من الارز
ن كاس من الماش (نوع	ن كاس من القاصولياء
من المبوب يشبه	الحمراء الناشطة
الغدس، لونه اخضر)	اللظوعة

التحضير

الطهو: ساعتان.

اللحم يعلقنه

ظهرت. الشخاف الفاصدوليناه والعدس والبنائي يعد أن يُعلَّى من الشوائب ويُعدل جيداً، يُؤله يهلي عن شار خفيفة حتى تشارب العيدي، والعم التفسيح، يُعدلك الارز المسول إلى الشايط. يُتَابِع الطهر حتى التفسيح مع أهدافة الماء يحسب العاجة. يقدّم العداد ساطةً.

العرس غذاء اسلس للذين بيناون مجهوداً عضلياً شاقاً، واحترازه عسل الكالسيوم واللوسطور والعديد يليد أن تقوية العظام والاستان والدم. يكسح بتناول العدس في المطمور لأن قديم يصري فيناسين ب

الملؤي للاعصاب.

شوربة الماش

حساء من العدس الاخضر مع الارز. من الاطباق العراقية الاولى. يزيّن بالبصل المقلى. يقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة. عدد الاشخاص: رستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

. المقادس

 کأسان من الماش (نوع ربع کاس من سمن نباتی او زیت نباتی من الحبوب يشبه ثمانی کؤوس من الماء العدس، غير مقشور ٥ ملح وفلفل اسود ولونه اخضر) بحسب الرغبة نصف كأس من الارز حيتان من البصل

طبق عميق ويوزّع عليه ما تبقى من البصل المقلى.

الهريسة

طبق رئيسي من اللحم والقمح. لذيذ الطعم ومغذ. يمكن اضافة الصنوبر المحمص اليه عند تناوله. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

السكر الناعم

o ملح بحسب الرغبة ٥ نصف كيلوغرام من ملعقة كبيرة من القرفة الحبية (القمح المقشور) ثلاثة ارباع كيلوغرام (الدارسين) من لحم الغنم يعظمه ملعقة كسرة من سمن ملعقتان كبيرتان من نماتي

التحضير

التحضير

الوعاء. يتتل بالملح والفلفل.

تنقى الحبية من الاوساخ وتغسل ثم تنقع في الماء الساخن مدة اثنتى عشرة ساعة.

بنظُّف الماش ويغسل جبداً. يغمر بالماء البارد ويسلق على

نار متوسطة إلى أن ينضح. يطحن بعد أن يصفى ويضاف

اليه قليل من الماء اذا صار سميكاً. يعاد وضعه على النار مع

الارز المغسول. يحرّك بين حين وآخر كي لا يلتصق بقعر

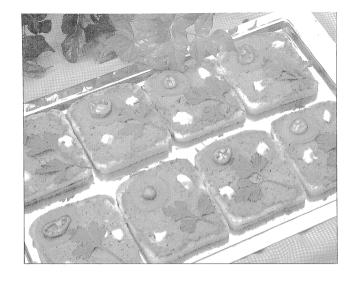
يفرم البصل ناعماً ويقلى بالسمن الى ان يحمرٌ. يضاف

نصف كميته إلى الحساء ويترك يغلى حتى ينضج. يصبّ في

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويسلق بالماء في وعاء كبير ثم تضاف اليه الحبية. يترك الخليط بغلى على نار متوسطة مع التحريك من وقت الى آخر. ينثر الملَّم ويحرك الكل. يتابع الطهو حتى ينضج الخليط. ترفع قطع اللحم وينزع عظمها.

تهرس الحبية بملعقة. يضاف اللحم ويخلط معها. تصبّ الهريسة في طبق عميق. ويسخّن السمن ويوزّع عليها. يزيّن الطبق بالقرفة والسكر الناعم ويقدّم ساخناً.

البصل بقل زراعي من فصيلة الزنبقيات. أصله من أسيا الوسطى له فوائد غذائية جمة، فهو يحوى الكلسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين «أ» بنسبة كبيرة. أفضل الشروط المناخية لنموه، الجو المعتدل والتربة الخفيفة غير المتماسكة والرملية الغنية بالمواد العضوية.



سندويج اللحم بالطرشي

سندويش باللحم ومخلل الخيار. يقدّم بارداً الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

o ملح وفلفل اسود

بحسب الرغبة

اللحم ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من

٥ ربع كأس من مرق

الخيار المخلل (الطرشيي)

المقادير _

o نصف كيلوغرام من لحم البقر او الغنم بلا عظم o ملعقتان كبيرتان من الزيدة o ملعقيات صغيرتان من عصير الليمون الحامض العلام فالعلم كليمة كليرة من صلصة

او الخل او ثلاث ملاعق المفروم

كبيرة من صلصة نبسلة
المايونيز نسطية قطعة كبيرة
من ملاقعة كبيرة من الخردل من الخبر

يسلق اللحم، ترفع الرغوة (الزفرة) عن سطح مرقه ويترك حتى يبرد، يغرم اللحم ناعماً في فرامة كهربائية، تضاف: "اليه الزيدة والبحمل وعصير الليمون أو الطق والخرف الوائفلان الاسود والملتح ويظط الكل جيداً، يصب قليل من مرق اللحم فوق الخليط، تدهر كل قطعة من الشير بالخليط وترتي، بالخيار المخال المقوم، ينشر

التحضير

عليها الفلفل الأسود. يقدّم «السندويج» بارداً.

تستعمل صلصة الميونيز في معظم البلدان، وهي مزيج من البيض وعصير الليمون والزيت. وتعتبر مطلصة رئيسية تتفرّع منها مللصات عديدة باضافة بعض المطيّبات البها كالإعشاب والقشدة والثرم والطون.



خبزالعروق

خبز باللحم والبصل والكرفس. من الأصناف العراقية المغذية. يقدّم كطبق رئيسي الى جانب الخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادس

 حزمة من الكرفس سبت كؤوس من الدقيق مفرومة ناعمأ الأسمر ٥ ملح وفلفل أسود ٥ ملعقة كسرة من الملح ٥ ثلاث عشرة كأساً من بحسب الرغبة ملعقة صغيرة من الماء الفاتر ملعقة صغيرة من الكمون الخميرة الجافة o ربع ملعقة صغيرة من الكركم ٥ كعلوغرام من لحم الغنم نصف ملعقة صغيرة المدهن من الكارى ٥ حبتان من البصل مفرومتان ناعمأ

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر وتترك مدة خمس دقائق. ينخل الدقيق الاسعر في رعاء عميق. يحفر في وسطه ويصب مزيج الخميرة والملح في الحفرة. يجمن الكل باليدين حتى بصبر عجينة لينة، تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تختر وبتضاعف حجمها.

يفرم اللحم ويخلط مع البصل والكرفس والعجين. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود والكمون والكاري والكركم. يخلط الكل حدداً حتى بتحانس.

تَلُّ الدِدان بالماه ويقطع بهما خليط العجين وترق القطع على شكل دوائر رفيقة. تسخن المقلاة جيداً على نار قرية. تبل اليد بالماء من جديد وتمد بها دوائر العجين في قعر المقلاة. تغطى مدة دفيقة. تتزل الدوائر حتى يتغير لونها (من دون ان تحمر) ثم ترفع من المقلاق وتوضع على المشواة في فرن حار وتترك حتى يحمر مسطحها.

الخبزالاعتبادي

صنف من الخبز. معروف في معظم البلدان العربية. تحضّر به اطباق التشريب على انواعها.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة ، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس

ست كؤوس من الدقيق • ملعقة صغيرة من الأسيرة
 الإسسر الخيرة
 ملعقة كبيرة من الملح • ملعقة صغيرة من
 ماء فاقر للعجن بحسب السكر
 الحال الحال الحال المسكر

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر مع السكر وتترك مدة خمس دقائق في مكان دافء.

ينخل الدقيق في وعاء عميق. يحفر في وسطه، يصب الماء الفاتر مع الملح والخميرة في الحفرة.

سعر مع ويصعيره المعود. يحجن الكل عجبة لينة. تغطى بقطعة يحجن الكل باليدين حتى تتشكل عجبتة لينة. تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تختم ويتضاعف حجمها، تقطع العجيئة وترق على راحة اليد المللة بالماء بسماكة سنتمتر واحد، تقلى الاقراص بضم دقائق في مقلاة (يمكن ان تخبز في التنور) ثم ترضح على مشواة في فرن حار وتترك حتى يحمر سطحها، تقدّم ساخنة.

صوطن الكركم الأصلي الهند الشرقية والصين، اوراقه طويلة وبيضوية الشكل وازهاره صفراء، يمكن استبداله بالزغفران الهندي في بعض الوصفات، يستعمل الكركم في تحضير اصناف عديدة، ويدخل في تركيب الكاري وصلصة الخردل.

العروق الموصلية

كبة الجريش او السميد. من الاطباق العراقية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة او المخللات.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير _

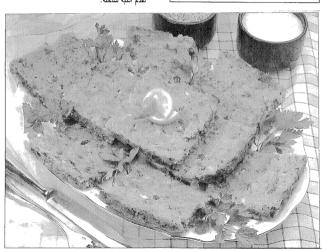
٥ ملعقة كبيرة من صلصة ٥ كأس ونصف من العرغل الطماطم المُكثّفة (ربّ) ٥ ثلاث كؤوس من ٥ بيضتان الجريش او السميد ملعقتان كسرتان من ٥ كيلوغرام من لحم الغنم سمن نباتی او زیت المدهن ٥ حيثان من البصل نىاتى مفرومتان ناعمأ ٥ كمون وملح ويهار حرمة من الكرفس او بحسب الرغبة البقدونس مفرومة ناعمأ

التحضير

ينقى البرغل ويخلط مع الجريش. يغسل الخليط جيداً ويرش بالماء الساخن ثم يغطى ويترك مدة ربع ساعة (في مال استعمال السعيد بدلا عن الجريش يغسل البرغل فقط). يغرم اللم ويخلط مع البصل والكرفس. يتبل باللح والبهار والكثرون ويضاف البه الجريش والبرغل. يعجن الكل حتى تتشكل عصنة متماسكة.

يدهن قعر صينية بنصف ملعقة من السمن وتمدّ فيها عجينة البرغل والجريش.

يخفق البيش . تضاف الله صلصة الطماطم وما ثبقى من السمن. يتابع الخفق ثم يرزع المزيج باليد حتى يغطي سطح حلى يحدث علاجها تتن يحدر سطحها. تقد الكة ساخة.



طبق ركيسي

كفتة بالصينية

كفته مع البطاطا والطماطم والبقدونس. طبق عراقي رئيسي معروف في معظم البلدان العربية. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادب __

	J
0 عصير ليمونتين	٥ نصف كيلوغرام من
حامضتين أو ملعقة	اللحم بلا عظمه
صغيرة من الخل	٥ نصف كيلوغرام من
 حزمة من البقدونس 	البطاطا
مفرومة ناعمأ	٥ حبتان من البصل
0 ملح وبهارات مخلوطة	مفرومتان ناعمأ
بحسب الرغبة	٥ ربع كيلوغرام من
٥ زيت نباتي للقلي	الطماطم

التحضير

تحضر الكفتة بفرم اللحم ناعماً وخلطه مع البصل والبقدونس والملح والبهارات حتى بتماسك. يقطع الخليط الى كرات متوسطة الحجم تقلى في الزيت.

تقشر البطاطا وتقطع الى حلقات ثم تقلل بالـزيت حتى تحمرٌ.

ترتب الكفته في صينية مدهونة بالزيت وتغطى بطبقة من البطاطا.

تقطع الطماطم الى حلقات وتوزع على البطاطا. يصب عصير الليمون وتغمر الصينية بالماء. ينثر عليها الملح ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك حتى تثخن الصلصـة وينضج الكل.

يقدم الطبق ساخناً.

لحم بصلصة الكاري

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الكاري. يقدّم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير __

 ملعقة كبيرة من الدقيق 	 نصف کیلوغرام من لحم
 ملعقة كبيرة من سمن 	الغنم بلا عظمه
نباتى	٥ حبتان من البصل
0 كأسان من الماء او من	مفرومتان ناعمأ
مرق اللحم	٥ فص من الثوم مدقوق
ه ملح بحسب الرغبة	٥ ملعقة كسرة من الكاري

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات ويقلى بالسمن ثم يرفع. يحتفظ بالسمن ويقلى فيه البصل والثوم. يضاف الدقيق ويقلّب حتى

يحدّ قليلاً. ينثر الكاري واللح ويحرك ثم يصبّ الماء أو مرق اللحم. يترك الخليط يغلي مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر حتى تثفن الصلصة. توضع فيها قطع اللحم ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضيج اللحم مع أضافة الماء المغلي حسس الحاحة.

يقدُّم الطبق ساخناً.

الكاري خليط من توابل معطّرة حرّيفة، يبلغ عددها في بعض الأحيان سبعةً وتـلاثين فرعاً. يستهلك على شكل مسحوق اصفـر يشبه الكركم. يستعمل في اطباق السمـك واللحوم وتمار البحر والحساء والصلصات.



القيمة العجماني

من الاطباق العراقية الرئيسية يحوي اللحم والحمص. يضفي عليه الليمون المجفّف (النومي بصرة) تكهة خاصة. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

	المقادير
 حبة من الليمون المجفّف 	ير. ٥ نصف كيلوغرام من لحم
(النومي بصرة)	الغنم او البقر المفروم
مطحونة	 حبتان من البصل كبيرتا
 حبة من (النومي بصرة) 	الحجم
من دون طحن	 ملعقتان كبيرتان من
 ربع ملعقة صغيرة من 	سمن نباتى
صلصة الطماطم المكثفة	٥ ملح وفلفل اسود
(ربّ)	بحسب الرغبة
0 ربع كأس من الحمص	0 اربع حبات من الهال
المنقوع	مطحونة

التحضير

يقل اللحم في السمن ويقلب حتى يجف ماؤه. يغرم البصل ناعماً ويقل مع اللحم. يقلب الخليط وينثر عليه الهال والنومي بصرة والقلفل الاسود والملح. يدق الحمص المنقوع ويضاف مع صلصة الطماطم وحبة

يدق الحمص المنقوع ويضاف مع صلصة الطماطم وحبة النومي بصرة إلى الخليط.

وي . و بي . يغمر الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة حتى تتختر الصلصة وينضج الخليط .

يقدِّم الى جانب الارز.

جلف ايحب

طبق رئيسي من اللحم مع الخضر والتوابل. يضفي عليه جوز الطب نكهة لذبذة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة

___ المقادير ___

 حبتان من البصل 	0 نصف كيلوغرام من لحم
0 ملح وبهارات مخلوطة	الغنم بلا عظمه
بحسب الرغبة	 نصف كيلوغرام من
٥ سمن نباتي للقلي	الطماطم
 کأس من الماء 	 حبتان من البطاطا
	متوسطتا الحجم

التحضير

يقطع اللحم والبصل والطماطم الى مكعبات. تقشر البطاطا وتقطع ايضاً الى مكعبات. يقلى اللحم في السمن ثم يضاف البه الماه ويترك حتى يضمع ويتبخّر السائل. يضاف البصل المقطع ويحرّك الخليط على الناز مدة خمس دقائق.

تقى البطاطا حتى تحمرٌ ثم تضاف مع الطماطم الى خليط اللحم والبصل، ينثر الملح والبهارات ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى بنضج الخليط. يقدّم الطبق ساخناً.

لوفساللحم

طبق رئيسي من اللحم بالكوفس وعصير الطماطم. يمكن اضافة البيض المسلوق اليه. يقدّم مزيناً بحلقات الطماطم والكوفس المفروم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مـدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

___ المقادير

٥ نصف كأس من عصير	٥ نصف كيلوغرام من لحم
الطماطم	 نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مفروم
 نصف حزمة من الكرفس 	ناعماً
او البقدونس	 نصف كأس من الكعك
 ملعقة كبيرة من سمن 	المدقوق (او الخبز
نباتي	المدقوق)
٥ ملح وبهارات بحسب	 و بیضتان مخفوقتان
الرغبة	 منصتان مخفوقتان مصلة مفرومة ناعماً

التحضير

يخلط اللحم مع البصل والبيض وعصير الطماطم وثلثي كمية الكعك المدقوق. يعجن الكل باليدين ويتبل بالملح والبهارات.

يغسل الكرفس، يفرم ناعماً ويصفّى. يضاف الى خليط اللحم ويتابع العجن حتى يتماسك الخليط.

يمدً الخليط في قالب مستطيل وعميق مدهون بالسمن. ينش على سطحه قليل من الكتك المنقوق. يدخل القالب الى فرن على سطحه قليل مدة خمس واربعين بقيقة. مقلد اللخليط في طبق التقديد منظمًا الى قطع مستطيلة ثد

يقلب الخليط في طبق التقديم ويقطّع الى قطع مستطيلة ثم مقدم.

قال احد المؤرخين الفرنسيين ان «السعي وراء البهارات غمر وجه العالم». ويقال ان فقدان مذاق البهار يعادل باهميته فقدان الذهب والقصدير. والبهارات سلعة تجارية قيمة، ولا غنى عنها في تحضير الأطعمة كافة.



تشريب نوي بصرة

طبق رئيسي من اللحم مع الخبز والحمص. يضفى عليه الليمون المحفف نكهة مميزة. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

	ــ المقادير ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
٥ اربع حبات من البصل	و نصف کیلوغرام من
صغيرةالحجم	اللحم
0 ربع كاس من الحمّص	و كأسان من عصبير
٥ ملح وبهار بحسب	الطماطم
الرغبة	ملعقة كبيرة من صلصة
0 رغيفان من الخبر	الطماطم المكثفة (ربّ)
o سمن ن باتي للقل ي	م ثلاث حبات من الليمون
 ۵ كاسان من الماء 	المحفف (النومي بصرة)

التحضير

ينقع الحمص في الماء مدة ساعتين ثم يصفى. يقطُّع اللحم ويقلى في قليل من السمن. ينثر عليه الملح والبهار ثم يرفع. يقلى البصل بالسمن نفسه ثم يضاف اليه اللحم المقلي وعصير الطماطم والماء وصلصة الطماطم والحمص. يثقب النومى بصرة بالشوكة ويضاف الى الخليط. يترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم وتبقى كمية

من المرق كافية لتغمر الخبر. بقطُّع الخبر. يربُّب في طبق عميق ويغمر بمرق اللحم،

يوزّع عليه خليط اللحم ويقدّم.



التشريب الابيض

طبق من اللحم مع الخبز واللبن الـزبادي. يقدّم مزيناً بالصنوبر او اللوز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعية، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير _

٥ اربعة ارغفة من الخيز نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه العربى او العراقى و بصلة كبيرة الحجم ٥ كاس من اللبن الزيادي مفرومة ٥ ربع كأس من زيت نداتي ملعقتان كبيرتان من هضان من الثوم السيمن

مدقو قان ٥ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

كباب ماوكي

التحضير

كباب مع الخضر والخبز المقلى. من أشهر الأطباق العراقية. بقدّم الى حانب المتبلات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهور: نصف ساعة.

_ المقادير ـ ٥ نصف كيلوغرام من لحم

 ربع کیلوغرام من الغنم المفروم ناعمأ الطماطم رغيفان من الخبز ٥ ملعقة كبيرة من صلصة ٥ حيتان من الفليفلة الطماطم المكثفة (ربّ) الخضراء ملعقتان كسرتان من o ملح وفلفل أسود الدقيق وبهارات بحسب الرغبة ٥ اربع حيات من البصل مسمن نباتی للقلی مقطعة الى حلقات ○ بصلة مفرومة ناعماً حزمتان من الكرفس أو

التحضير

البقدونس

يفرم نصف كمية الكرفس مع اللحم والبصل. يضاف

يقطع اللحم، يتبلُّ بالملح والفلفل ويقلى في ملعقة من السمن

مع البصل المفروم ثم يصبُّ فوقه الماء. يتركُ على نار متوسطة حتى ينضج وتبقى كمية من المرق كافية لتغمر الخبز. يقطع الخبز إلى قطع متوسطة الحجم ويقلى في السمن

المتبقى ثم يرتب في طبق عميق. يغمر الخبر بمرق اللحم. تربُّب فوقه قطع اللحم. يسخَّن الزيت

ويصب فوق اللحم. يخفق اللبن مع الثوم ويوزّع على اللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

الدقيق والملح والبهارات والفلفل الأسود ويدعك الكل باليدين حتى تتشكّل عجينة طرية. يقطّع العجين الى قطع على شكل

أصابع وتقلى في السمن حتى تحمر. يقطع الخبز الى نصفين ويقلى بالسمن.

تقلى حلقات البصل حتى يصير لونها ذهبياً. يرتب نصف كمية الخبر المقلى في صينية ويغطى بالكباب ثم يوزّع عليه البصل المقلى.

تقطع الطماطم والفليفلة الخضراء والكرفس المتبقى الى قطع صغيرة، تخلط وتورّع على الكباب والبصل. يغطى الكل بما تبقى من الخبز المقلى. يثقب الخبز بشوكة وتضاف اليه صلصة الطماطم.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

كلباسطي

لحم بالليمون والبصل. يقدم مشوياً مع السلطة وصلصة المايونيز مع الثوم.

عدد الإشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس __

 و كيلوغرام من لحم
 و حبثان من البصل

 ضلع الغذم
 0 حبة من الطماطم

 و ملح وظفل اسود
 0 حبة من الظبيلاة

 بحسب الرغبة
 الخضراء

 و عصر ليمونة حامضة
 و حبث من المونة حامضة

التحضير

يقطع اللحم مع عظمه. يغسل ويصفى ثم يدق بمطرقة خاصة.

يتبل اللحم باللح والفافل الاسود وعصير الليمون. يقطّع قسم من البصل الى حلقات، يعصر وينقع فيه اللحم مدة نصف ساعة. يوفع اللحم. يشك في اسياخ الشي ويشوى على الفحم مع التقليب المستمر.

تفسل الطماطم والفليفلة الخضراء ويقشر ما تبقى من البصل. تقطّع الخضر الى حلقات يزيّن بها اللحم المشوي (يمكن زيادة كمية الخضر وشيها مم اللحم).



الطشانة

طبق من اللحم مع المشمش واللوز والكشمش. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدّم ساخذاً مع الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهور ساعة.

_ المقادير __

٥ نصف كأس من	o كأس من المشمش
الكائمش	الجاف
0 ربع كاس من السكر	 نصف كيلوغرام من لحم
 ملعقتان كبيرتان من 	الغنم بعظمه
سمن نبا تي	0 نصف كاس من اللوز
ويوبال ويفرية وقواول	5811 - 2 - 1 - 11

التحضير

يفسل المشمش جيداً وينقع في الماء البارد مدة ساغتين. يقلع اللحم مع العظم ال قطع مترسطة الحجم ويقل مع البصل في السمن حتى يحمد يصفى المشمش ويقلب مع اللحم بضع دقائق تم يصب الماء ويترك يفلي حتى ينضح اللحم ويرش السكن.

يحمرٌ اللوز في الزيت. يضاف اليه الكشمش ويقلّب تليلاً. يخلط الكل مع اللحم والمشمش. يترك على نار خفيفة حتى ينضع. بنشع الطبق ساخناً مع الارز.

الباجــه_

طبق رئيسي يحوي راس خروف وكرشه. يقدّم مع صلصة اللبن الزيادي بالخل والثوم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادب

	J.,
o كاس من الأرز	ه راس وكوارع وكرش
٥ ملح وبهارات بحسب	غنم
الرغبة	٥ ربع كاس من اللوز
 اربع قطع من الخبز 	المقشر
العراقي	o ربع كيلوغرام من لحم
	الغذم بلا عظم

التحضير

يغمر الرأس بالماء البارد مدة عشر دقائق. يقطع الى قسمين وينزع منه النخاع. تنظف الكوارع وتفرك بالملح وينظف الكرش ويغسل بالماء

تنظف الخوارع وبقرك بالملح وينطف الخرش ويعسل بالله البارد ويبشر بالسكين للتخلص من الأوساخ.

يفرم اللحم ناغماً ويغسل الأرز جيداً. يمزج اللحم والارز

واللوز والعلح والبهارات. يقلب في وعاء على النار ولمدة قصيرة. يعاد غسل الكرش ويقطع الى قطع مربعة الشكل ويخاط على شكل كيس مفتوح في احد جوانبه ويحشى نصفه بالحشو ويخاط كلياً.

يغلى الماء في وعاء كبير يضاف اليه الرأس والكوارع وقطع الكرش (بعد ثقبها في أماكن عدة) والنخاع.

تزال الرغوة كلما ظهرت على سطح الوعاء ويرفع النخاع عند النضج. يترك الباقي على النار لمدة ساعتين ثم يصفّي

من المرق. يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويغمر بالمرق. يوزع عليه خليط اللحم والمنم وقطع الكرش.

تقدم الباجة ساخنة.

المشمش من اشهى فاكهة الصيف، وانواعه عديدة. يمتاز المشمش البلدي بحلاوة طعمه وكبر حجمه ولونه المائل الى الحسرة، والعجمي منه علجي اللون مائل الى الحمرة ايضاً، وحجمه كبير ومذات حلو.



قالب اللحم.

قالب من اللحم والبصل والبقدونس والبيض. يقدَم مزيناً بحلقات الطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

ـ المقادير ـ

الطماطم

 نصف كيلوغرام من لحم
 ٥ نصف كيلوغرام من لحم

 الغفم او البقر
 ٥ نصف كاس من الكعك

 امنصف كاس من الكعك
 ٥ ملعقة كيرة من سمن

 البقوق
 نصف كاس من عصير

 ٥ نصف كاس من عصير
 ٥ ملع وبهارات منوعة

بحسب الرغبة

التحضير .

يفرم اللحم ناعماً. يخفق البيض ويضاف الى اللحم مع البصل والكعك وعصير الطماطم ويخلط الكل جيداً. تنشر البهارات والملح.

يغسل البقدونس ويغرم ناعماً ثم يضاف الى خليط اللحم. يعجن الخليط حتى يتماسك، يعدّ في قالب مدهون بالسمن ويرش على سطحه الكعك المدقوق. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة. يقلب في طبق ويقطّع الى أعظم مستطيلة. يقتم ساخذاً.

يمكن وضع البيض المسلوق في وسط القالب مع اللحم قبل الخاله الى الفرن.

طبق عراقي مغذ لاحتوائه اللحم والخضر المنوعة. يقدّم سلخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة

_ المقادب _

 ٥ كيلوغرام من لحم الغذم
 ٥ ملح وفلقل أسود

 (قطعة واحدة)
 بحسب الرغبة

 ٥ بصلة كعيرة
 ٥ ربح ملعقة صغيرة من

 ٥ حبة من الجزي
 الهل

 ٥ نصف حردة من
 ٥ على حبات من الغلاق

 المقدوس
 الاسود

حبتان من كبش القرنفل

الخلمة

طبق رئيسي من اللحم بالبصل والكرفس والبيض. شهي الشكل ولذيذ الطعم. يمكن اضافة عصير الطماطم اليه.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس

ضعف كيلوغرام من لحم و ملح و فلقل أسود الغذم و الغذم و رحسب الرغية المود الغذات كبيرتان من و المعقد أضلوع من الكرفس منزيدتي و ريت البقدونس مغرومة و الليمون الحامض و معطة كبيرة مغومة و الليمون الحامض و معطية كبيرة مغومة و الليمون الحامض و معطية كبيرة مغومة و المعطية كبيرة مغومة و المعطية كبيرة مغومة و معطية كبيرة مغومة و المعطية الم

التحضير

يقلى البصل في السمن حتى يذبل. يفرم اللحم ناعماً ويضاف إلى البصل ثم يضاف الكرفس ثم يصب فوقه قليل من الماء ويترك الخليط على نار متوسطة.

التحضير

ينزع العظم ويدق اللحم حتى يصير شريحة رقيقة، تتبّل باللح والفلفل وتلف بخيط على شكل دائري. تعدد مداح الفلفاء القرنفاء اللها في قطعة قداش.

تجمع حبات الظلفا والقرنفل والهال في قطعة قعاض.
يقطع الجزر والبصل الى حلقات ويفرم البقدونس، يوضع
الكل في قعر رعاء ويصب الماء بحيث يقعر الخضر فقط، يطهى
الخليظ على نار خفيقة ويقلب اللحم من وقت الى آخر. يغطى
الرعام ويتابع الطهو حتى ينضح اللحم، يقدّم قطعة واحدة أو

بربِّب اللحم في طبق التقديم ويغطى بالخضر المطهوّة.

ينثر عليه الفلفل الأسود والملح ويضاف عصير الليمون. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويتبخُر السائل.

يَحفر خليط اللحم في سنة أماكن ويكسر البيض تدريجاً في الحفر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يجمد السض.

يقدم الطبق ساخناً.

قبل استعمال اللحوم والطيور والقريدس المجلدة، يدوب الناج عنها وتغرك بالدقيق وقبل من العلح وتدل مدة تراوم بين عشر وعشرين دقيقة ثم تغسل جيداً وتطبخ، وذلك لأن المدقيق والعلج يمتصان الروائح غير المستحبة حفظها في قسم التجهيد.

قالب الدجاج بالمعكرونة

دجاج مع المعكرونة والصلصة البيضاء. يمكن اضافة الخضر المسلوقة البه وتقديمه مزيناً بالجين المشور.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير

٥ كأسان من الدجاج المسلوق والمقطع صلة مفرومة ناعماً حزمة من المعكرونة المشور (كرافت أو ثلاث ملاعق كبيرة من الزيدة شىيدر) أربع ملاعق كبيرة من ٥ ملح وفلفل أسود الدقيق ويهارات مخلوطة ٥ كاس من اللبن بحسب الرغبة (الحليب)

 کأس من مرق الدحاج ٥ ربع كأس من الجين

يحمرٌ سطح المعكرونة. يقدّم الطبق ساخناً.

التحضير

خفيفة حتى بحمرً،

التحريك المستمر.

فسنجون

دجاج بصلصة الجوز وعصير الرمان، من الأطباق العراقية المشهية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

_ المقادير

٥ ملعقة صغيرة من دجاجة متوسطة الححم السكر كأسان من لب الجوز ثلاثة ارباع كاس من ٥ ملح بحسب الرغبة ٥ بصلة كبيرة الحجم عصير الرمان الحامض مقطعة الى أهلة ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تنظف الدجاجة. توضع في وعاء وتغمر بالماء. تسلق الى ان تنضج.

يفرم الجوز ناعماً ويحمر قليلاً. يقلى البصل بالسمن في وعاء ويضاف اليه لبّ الجوز وثلاث كؤوس من مرق الدجاج وعصير الرمان والملح والسكر. تترك الصلصة على النار حتى تغلى وتشتدّ قلىلًا.

يقلى البصل في الزبدة، يضاف اليه الدقيق ويحرك على نار

ينثر عليه الجبن المبشور والملح والفلفل الأسود والمهارات.

يقلب الخليط جيداً. يمزج اللبن مع مرق الدجاج ويصب فوق

خليط الدقيق. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق مع

تسلق المعكرونة حتى تنضبج. تصفى وتغسل بالماء البارد

كى لا يلتصق بعضها بالبعض الآخر. تترك لتبرد ثم تخلط مع

الدَّجاج والصلصة المحضّرة وتوزّع في طبق خاص بالفرن

يدخل الطبق إلى فرن معتدل الحرارة مدّة نصف ساعة حتى

تقطّع الدجاجة المسلوقة الى أربع قطع تضاف الى الوعاء وتترك على النار مدة نصف ساعة حتى تثخن الصلصة. يمكن اضافة ملعقة كبيرة من الطحينة اذا كانت الصلصة خفيفة.

ملاحظة: يجب ان تكون الصلصة بنية اللون.

للبن (الحليب) مصادر حيوانية منوّعة، ويتناول الانسان لبن الحيوان الأكثر انتشارأ في بلده. في الهند وماليزيا وسيلان يتناولون لبن البقر الوحشي، وفي مدغشقر يتوافر لين البقر ذى السنامين، وفي بلاد شرقية عديدة يكثر لبن الجمال، وفي أكثر البلاد يشرب الناس لبن الماعز او النعاج او البقر.



الدجاج الشركسي

دجاج مع الخبز والجوز. من الأصناف التي يتميّز بها المطبخ العراقي. تكسبه التوابل نكهة لذيذة. يزيّن الطبق بالزيتون

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

__ المقادس

٥ ملعقة كبيرة من زيت ٥ دحاحة متوسطة الحجم نماتي ٥ ملح وفلفل احمر بحسب ٥ بصلة مقطعة الرغبة

٥ فص من الثوم ٥ ملعقة صغيرة من ٥ قطعة من الخيز مسحوق الكزيرة الافرنجي (صمون)

٥ كاس من الجوز

والكرفس المقطع ويقدّم.

التحضير

تنظَّف الدجاجة وتقطّع الى أربع قطع. يضاف اليها الماء المغلى والبصل والثوم والملح والفلفل والكزبرة وتترك على نار متوسطة حتى يغلى المرق مع ازالة الـرغوة (الـزفرة) عن السطح. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضبح الدجاجة.

ترفع الدجاجة من الوعاء ويصفى المرق ويحتفظ بمقدار كأسين ونصف منه. تنزع عظامها ويقطع لحمها الى قطع صغيرة. يسخّن الزيت وتقلى قطع الدجاج.

ينقى الجوز ويدق ناعماً. تزال قشرة قطعة الخبز ثم تنقع ينصف كأس من مرق الدحاج المصفّى، تعصر بالبد وتضاف الى الجوز المدقوق. يقلب الخليط حتى يتجانس ويغلى مع باقى مرق الدجاج على نار متوسطة حتى تثخن الصلصة.

تربُّب قطع الدجاج في طبق التقديم وتغطى بالصلصة وينثر عليها الفلفل الاحمر.



كلباسطىالدجاح

التحضير

طبق عراقي شهير. دجاج محمر بالزيت. يزيّن بحلقات البطاطا المقلية ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس

 كيلوغرام من البطاطا 	0 دجاجتان صغيرتان
المقشيرة	(فروج)
٥ نصف كاس من الماء	 ملعقة كبيرة من سمن
٥ ملح وبهار بحسب	نباتي او زيت نباتي
الغدة	ه ملعقتان کیدیان من

عصبر الليمون الحامض

تكة الدجاح

من الأطباق العراقية الشهيرة. دجاج مشوي على الفحم. يزيّن بحلقات الطماطم والكرفس المفروم ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادس

o ملح وفلفل استود	o دجاجتان متوسطتا
بحسب الرغبة	الحجم
 كرفس وطماطم للتزيين 	 ملعقتان كبيرتان من
	محان الليمية المامقان

التحضير

يقطع الدجاج مع العظم الى قطع صغيرة ثم يتبّل بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون. يترك مدة ربع ساعة.

ينظف الدجاج ويشق من ظهره وينزع عظم ضلوعه وصدوره. يدقّ لحم الدجاج بمطرقة اللحم ثم يتبل بالملح

تدهن الصينية بالزيت ويوضع فيها الدجاج. يغطّى بورقة المندوم وبدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك حتى تحمرً جهته السفلى فيقلب ليحمر سطحه العلوي.

يضاف قليل من الماء الساخن وتخفّض درجة الحرارة. يصب من وقت الى آخر قليل من الماء على الدجاجة حتى

والبهار وعصير الليمون ويترك مدة ساعة.

تنضيج. تقطّع البطاطا الى حلقات. تقلى بالزيت.

تشك قطع الدجاج مع العظم في أسياخ الشي، كل خمس قطع في سيخ واحد.

يشوى الدجاج على نار الفحم ويقلّب حتى يحمرٌ من الجهتين.

ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم وتزيّن بحلقات الطماطم والكرفس المفروم.



يزرع الجوز في المناطق الدافئة. هو غنى بفيتامين «أ، و«ب» ويحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس. يُغلى ورق الجوز ويستعمل كمقو للشعر فيكسبه تألقاً ولمعانأ ويمنحه نعومة الحرير.



تبسي السمك بالكاري

سمك بالكارى وعصير الطماطم. تكسبه صلصة الكارى والليمون المجفّف مذاقاً لذيذاً. يقدم الى جانب المقبلات والسلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

٥ حبتان من الليمون المجفف (النومي بصرة) ٥ كأسان من عصير ملعقة صغيرة من الخل او من عصير الليمون

> الحامض ٥ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

الطماطم

يترك الخليط يغلى مدة ربع ساعة. تفتح النومي بصرة. ينزع بزرها ثم تـدق وتضاف الى الصلصة.

ينثر الملح والفلفل ويضاف عصير الليمون. يترك الكل يغلى بضع دقائق. ترتب قطع السمك (أو السمكة) في طبق الفرن وتصب فوقها الصلصة. يغطى الوعاء ويدخل الى فرن معتدل الحرارة مع اضافة الماء بين حين وآخر. يترك حتى ينضبج السمك. (يرفع الغطاء قبل ان ينضج السمك بربع ساعة).

ينظف السمك وتزال حراشفه. يقطع او يترك بلا تقطيع.

ويقلب جيداً حتى يتجانس مع البصل ويصب عصير الطماطم.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يحمرًا. يضاف الكارى

_ المقادس كىلوغرام من السمك

النهرى ٥ حيتان من البصل مقطعتان الى حلقات فضان من الثوم مفرومان ناعمأ ملعقة كسرة من الكارى ملعقتان كبيرتان من زيت نباتى

سمك مسقوف

سمك مشوي. من اشهر الاطباق العراقية. يقدّم مع البصل الاخضر وحلقات الطماطم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

۔ المقادير __

• سمكة كبيرة الحجم • • حبتان من البصل (شبوط نهري) • • ملعقتان كبيريان من • نصف كيلوغرام من زيت نباتي الطماطم • • ملم محسف الرغية

التحضير

تغسل السمكة. يشقّ ظهرها وتنظّف جيداً. يعاد غسلها

وتجوّف. تفرك بالملح وتترك جانباً.

تشعل عبدان من الخشب وأغصان الشجر في الهواء الطلق وتترك ملتهية. تغرس في الارض عبدان بطول اسياح الشي على مسافة قدم من الثان. يشق السمك في مكانين من جهته الطفية (بين الجلد والعظم). تدمن السمكة بالزيت ثم تتبت على العوبين المغربيين في الارض على أن يكون بطنها باتجاه اللهب وتترك مدة ساعة حتى يحمر سطحها. ترفع وتشوى على جعر العبدان من الجهة الطفية حتى تضمح تضاء.

على جبر احتيان من البها المصني تعلق تعلق المنطق المقروم الله المنطق المنطق المنطق المنطق المنطقة الى حلقات.

تبسى السمك بدبس الرمان

سمك بصلصة الفليفة والطماطم ودبس الرمان. يقدّم الطبق مزيناً بالكرفس او البقدونس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس

ثلاث حبات من الفليفلة الرغبة
 الخضراء ملح وبهار بحسب الرغبة

 حبتان من الليمون
 حذبة من الكرفس او المجقف (النومي بصرة)
 البقدونس
 مقطعتان

7.1

يخلط ما تبقى من البيضل مع الترم والنوبي بصره. نفطة القليقة القضراء أن قطع صنيرة تخلط مع الشم والبصل والملح والبهار والطماطم وويرّع الخليط على السعك، يصبّ بسي الرمان مع القليل من الماء وبلعقة من الزيت. تفطى الصينية تنظل أن فرن متوسط الحرارة. يوفع الفطاء قبل التضيع بقليل، يترك المزيج حتى يحمرُ سطحة، يرش الكرفس ويقدم الطبق ساخذا.

يصنع دبس الرمان من عصير حبوب الرمان الذي يُغل على نار خفيفة جداً مع تحريكه بين حين وآخر حتى يثخن ويتحلًا الى سائل كثيف.

التحضير

ينظُّف السمك جيداً. تزال حراشفه. يقطِّع او يترك بلا

سمك بالكاري

سمك بصلصة الثوم والبصل والكاري. يمكن تحضيره بالطريقة الموصوفة ادناه او قليه وتقديمه مغطى بالصلصة المحضرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير ____

 ٥ كيلوغرام من اللسمك
 ٥ ملعقة كبيرة من زيت

 ٥ حبتان من البصل
 نباتي او سمن نباتي

 ٥ فص من الثوم
 ٥ كأسان من الماء

 ٥ ملعقة كبيرة من الكاري
 ٥ ملح جحسب الرغبة

ملعقة كبيرة من الكاري
 ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

تنظف السمكة جيداً وتنزع حراشفها، تقطّع الى قطع صغيرة وتملّع، يغرم البصل ناعماً ويقل مع الثوم في الزيت، يضاف اليه الدقيق ريقاب حتى يحمر قليلاً، يصبّ الماء وينثر الكاري ويحرك الكل جيداً حتى تثخن الصلصة، تترك علي الكاري ويحرك الكل جيداً حتى تثخن الصلصة، تترك علي الكارة دفية مدت ذخاق.

تصبُّ الصلصة فوق السمك في وعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج السمك ويبقى قليل من الصلصة.

(يمكن تحضير الروبيان مع الكاري بالطريقة نفسها).

سمك بالصلصة البيضاء

طبق رئيسي من السمك بالصلصة البيضاء والبطاطا. من الاصناف المقبلة، يقدّم مزيناً بالخضر.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

ــ المقادير ـ

 ٥ كاسان من السمك (البز)
 ٥ ملح وفلقل بحسب

 الكبير الحجم بلا حسك
 الرغبة

 ٥ كاسان من البطاطا
 ٥ سمن نباتي للدهن

 المسلوقة
 ٥ ملعقة كعررة من الكعك

المسوفة المنطقة خبيرة مر نصف كاس من المدقوق

صلعقة كبيرة من الدقيق ○ كاس من الماء او من ○ ملعقة كبيرة من الذقية مرق اللحم

التحضير

تذوبً الزبدة على النار ثم ترفع، ينخل الدقيق ويضاف الى الزبدة. يحرك المزيج ويعاد الى النار مع التحريك المستمر مدة دقيقتين. يرفع عن النار ويترك حتى بيرد. يصبّ فوقه الماء اق

مرق اللحم مع التحريك المستمر حتى تتجانس الصلصة ثم يعاد وضعها (الصلصة) على النار. تترك حتى تغلي مدة خمس دقائق. يقطع السمك الى قطع صغيرة ويسلق ثم يغرم ناعماً. تسلق الطاطا وتهرس جداً.

تسلق البطاطا وتهرس جيدا. يحتفظ بقليل من الصلصة البيضاء ويخلط ما تبقى منها مع السمك والبطاطا. يتبّل الخليط بالملح والفلفل.

يدهن قعر طبق خاص بالقرن بالسمن ويرش بالكمك المدقوق. بيزع فيه الخليط ثم يغطى بورق المينيرم مدهون بالزبدة. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ويرتب في طبق التقديم.

يزين الطبق بالخضر ويوزع عليه ما تبقى من الصلصة.

الصلصة البيضاء من الصلصات الرئيسية الساخنة، أهم عناصرها الزيدة والتقيق ومرق اللحم أو مرق الدجاج أو مرق السمك. تستعمل في بعض اطباق الدجاج والبيض والسمك والخضر.

كبة موصل

كبة الجريش المحشوّة باللحم واللوز والكشمش. تقدّم مسلوقة أو مقلية.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادب _

 حبتان من البصل 	 كاس من البرغل
 نصف كاس من اللوز 	o كأس من الجريش
والكشيمش	 ربع كيلوغرام من لحم
٥ ملح وفلفل أسبود	البقر الهبر
وبهارات بحسب الرغبة	 نصف كيلوغرام من لحم
٥ سىمن نباتي للقلي	الغنم

الغنم التحضير

يفرم لحم الغنم ناعماً ويقلى بالسمن . يضاف إليه البصل ويقلب حتى يحمر . يقشر اللوز ويقطع طولياً

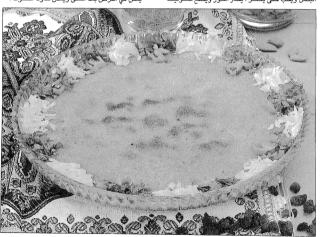
ويضاف مع الكشمش إلى الخليط . ينشر الملح والفلفل والبهار ويحرك الكل . يترك الخليط على النار بضع دقائق. _ ينقى البرغل والجريش . يغسلان جيداً ثم يعصران بالبد.

بغرم لحم البقر ويطحن بخلاط كهربائي . يضاف إليه الجريش والبرغل ويخلط الكل بالخلاط نفسه حتى يصير عحدة متماسكة .

تبل اليدان بالمالة ويقطع بهما العجين إلى قطعتين دائريتين متساويتين ، تمد على لموح خشبي مغطى بكيس من الناطون مطل طلاء .

ترق قطعتا العجين بشوبك . يـورع الـحشــو على القسم الأول من العجين ويغطى بالقسم الثاني . يضغط جيداً على الأطراف وتلصق باحكام .

يغلى الماء ، يسقط فيه قرص الكبة . يترك حتى يطفو على سطح الماء (أي ينضج) . يرفع ويصفى في مصفاه . مكن قل القرص بعد السلق ويمكن تناوله مسلوقاً .



العاشورية

طبق من القمح مع الفاصولياء والحمّص والارز. يقدّم بارداً بعد تزيينه بالجوز والكشمش.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مـدة الطهو:

__ المقادس __

ضف كيلوغرام من (بع كيلوغرام من القدم المقشور (الحبية) الحمّس (بع علاوغرام من الارز و ملعقلان كبيرتان من العربة المسلوق والمقشر القاصولياء الجافة و سكر بحسب الرغبة المشمش للترس و كالمشر الترس و كالمشر المسلوق و كالمشر المسلوق و كالمشر الترس و كالمشر الترس و كالمشر الترس و كالمشر الترس و كالمشر المسلوق و كالمشرور ا

التحضير

يفسل الحمّص والفاصولياء وينقعان بللاء الباره مدة اثنتي عشرة ساعة، تنقى الحبية وتفسل ثم تسلق، تضاف اليها الفاصولياء والحمص، يظهى الكل حتى ينضيج، يفسل الارز ويضاف الى الخليط، يحرك ويترك يفيلي على نان خفيفة، يضاف اللوز والسكر بحسب الرغبة، يتابع الطهو حتى يتماسك للطوز والسكر بحسب الرغبة، يتابع الطهو حتى يتماسك الخيل، تصبّ العاشورية في طبق عميق، يزيّن سطحها بلبً الجرز والكشمش، تقدّم باردة.

كبة البرغل بالباذنجان

كرات من الكبة بالباذنجان والطماطم محشوة باللحم واللوز والكرفس. تقدّم ساخنة أو باردة.

عدد الاشخاص: سُتـة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير

٥ نصف كيلوغرام من كأس ونصف من البرغل الطماطم نصف کاس من حزمة من الكرفسن أو الجريش أو السميد البقدونس نصف كأس من اللحم حيتان من الفليفلة المفروم الخضراء مقطعتان الى ه بصلة حلقات ربع كأس من اللوز ٥ سمن نباتي للقلي ملح وبهار بحسب الرغبة عصبر تمر هندی كيلوغرام من الباذنجان

التحضير

ينقى البرغل ويغسل. ينقع بالماء مدة ربع ساعة ويعصر

باليدين ويخلط مع الجريش والملح والبهار في خلاط كهربائي حتى يصير عجينة متماسكة. يفرم البصل ويقلى مع اللحم في

السمان. يسلق اللوز. يقشر ويقطع طولياً ويضاف الى خليط اللحم. يقلب ثم يرفع عن النار.

يفرم الكرفس وتضاف نصف كميته الى حشو الكبة. تقطع عجينة الكبة الى كرات صغيرة. تجـوّف وتحشى بالحشــو المحضر. تقلى بالسمن وتترك جانباً.

يقطع البادنجان الى حلقات ويقلى بالسمن حتى يحمرً.

يُربَّب نصف كمية الباذنجان في قعر صينية. يغطى بطبقة من كربَّب نصف كمية الباذنجان في تصويف من كرات الكبة ثم بطبقة من الباذنجان المتبقى، توزع عليه خوات القليفة. يقطع نصف كمية الطماطم ال حقات وترتب فيق القليفة. تعصر الكمية المتبقية من الطماطم وتوزع على السلطح ثم يضاف اليها عصير التمي المتبدى، تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة ويوزع ما تبقى من الكرفس على سطح الكبة قبل نضجها بربع ساعة.

تترك الكبة في الفرن حتى يتبخر السائل.



كبة الحامض

كبة محشوة باللحم والبصل واللوز والكشمش. من الأطباق العراقية الشهيرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير

و كاسان من الإرز و تلاثة (دباع كيلوغرام من اللحم الهبر و ثلاث حبات من البصل اللحم المغورم من الحم المغورم و ملاح وقفل اسود بحسب الرغبة مسن نباتي و ملاعق كبيرتان من الكشمال

٥ نصف كاس من الماء

ملعقتان كبيرتان من
 اللوز
 نصف كيلوغرام من اللفت
 الحزر

ربع كأسٍ من الأرز
 حزمة من السلق
 نصف كأس من عصير

الليمون الحامض حبة من الطماطم مفرومة

ملعقتان كبيرتان من
 صلصة الطماطم المكثفة

(بَ)

التحضير

ينقى الأرن يغسل وينقع في الماء مدة ساعتين ثم يصفى جيداً ويُعرُض لاشعة الشمس حتى يجف سريعاً. يطحن في خلاط كهربائي.

يفرم اللحم الهبر ويخلط مع الأرز. يتبل بالملح والفلفال الأسود ويطحن بالخلاط حتى يتماسك.

يقلى اللحم المفروم في ملعقتين كبيرتين من السمن ومعه ثلث كمية البصل ويضاف البه اللوز والكشمش ويخلط جيداً.

تقطع عجينة الكبة إلى كرات صغيرة تحشى كلها بالحشو المحضر وتختم على شكل دائرة. يقشر اللفت ويفرم. يغسل السلق ويفرم طولياً.

يذوب ما تبقى من السمن في وعاء بضاف الله السلق واللفت ويربته بؤيه ما تبقى من السما للغروم. يفسل ربح كاس من الان ويطحن في خلاط كهربائي ثم يضاف الى خليط السلق مع الماء والطماطم وصلحمة الطماطم. يترك الحساء بغيل حتى يثقن، تضاف الله كرات الكبة تدريجاً وتحرك من وقت الى آخر. يوزع عصير اللبون على الكبة وتترك تغلي مدة ساعة ال ثلاثة ارباع الساعة.

تقدّم الكبة ساخنة.



كبة البطاطا مع اللوز والكرفس والكعك المدقوق. تؤكل مع البصل الاخضى

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضين ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

. المقادير

مغرومة ناعمأ

 كيلوغرام من البطاطا نصف كأس من الكعك ٥ بيضتان المدقوق نصف كيلوغرام من ریت نباتی للقلی اللحم المفروم ناعمأ ٥ ملح ويهار بحسب ٥ نصف كاس من اللوز الرغية ٥ حرمة من الكرفس

 مصلتان مفرومتان ناعماً ٥ ملعقة كسرة من النشاء

التحضير

يقلى البصل في نصف كمية الزيت حتى يصبر لوبه ذهبياً. يضاف اللحم المفروم ويحمّر مع البصل. يضاف الكرفس والبهار. يغسل اللوز ويغلى بالماء. يقشر ثم يفرم طولياً ويضاف الى اللحم المفروم.

تسلق البطاطا نصف سلق، تقشر، تهرس وتخلط مع بيضة واحدة. ينثر عليها الملح والنشاء وتدعك جيداً حتى تتماسك. تبلُّ اليدان بالماء، تقطع بهما عجينة الكبة الى قطع صغيرة ترق على راحة البد ثم تجوف وتحشى بالحشو المحضر سابقاً. تختم على شكل دائري. تخفق البيضة الاخرى وتدهن بها اقراص الكبة. تغطُّس الاقراص في الكعك المدقوق وتقلى في الزيت المتبقى حتى تحمرً.

ارزعاى باقلاء

طبق من الارز بالفول واللحم والشبت. يقدم ساخناً. يمكن اضافة الزيدة إلى الارز الناضح فتكسيه نكهة خاصة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارماع الساعة.

_ المقادس

 حزمة من الشبت o ثلاث كؤوس من الارز ٥ ملح وفلفل اسود كىلوغرام من الداقلاء بحسب الرغبة الخضراء (الفول ثلاث كؤوس ونصف من الاخضر) بصلة كبيرة ٥ زيت نياتي للقلي نصف كيلوغرام من لحم الغنم او النقر

التحضير

ينقى الارز ويغسل بالماء البارد ثم ينقع في الماء. تنزع قشرة الباقلاء الخارجية ثم القشرة الرقيقة وتغسل جيداً. بقطع البصل الى قطع صغيرة واللحم الى مكعبات بقليان في الزيت حتى يحمرًا. يغسل الشبت جيداً، يقطّع ناعماً ويقلى

مع اللحم والبصل. تضاف الباقلاء وبقلى مع الخليط. ينثر الملح والفلفل الاسود ويصبّ نصف كأس من الماء. يترك الكل على النارحتي تنضج الباقلاء قليلًا ويتبخر السائل.

مضاف الارز وثلاث كؤوس من الماء ويترك يغلى حتى يتبخِّر الماء. تخفَّف الحرارة ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز. يقدم الطبق ساخناً.

بكسب الشبت الطعام نكهة لذيذة ورائحة طيبة. في اوروبا يستعمل مع السزيت المستخرج منه، في صناعة المخللات. زيت ثمار الشبت يشبه زيت الكراويا ويستعمل كبديل له في المستحضرات الطبية وكمحسنن لمذاق الأدوية ذات الطعم المرّ.



التاجيني

طبق عراقي رئيسي. عبارة عن أرز بالجزر واللحم. يؤكل ساخناً. تظهر فيه نكهة الهال.

عدد الإشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادير

أربع كؤوس من الماء

 اربع ملاعق كبيرة من ثلاث كؤوس من الأرز زیت نباتی او سمن نباتی ٥ نصف كيلوغرام من ٥ ملح وفلفل أسود الحزر ٥ نصف كيلوغرام من لحم بحسب الرغبة الغنم مقطع الى قطع عودان من القرفة (الدارسين) صغيرة اربع قطع من الهال ٥ بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعمأ

صت حمات من القرنفل

التحضير

ينقى الأرز من الشوائب ويغسل بالماء البارد مرات عدة ثم يترك منقوعاً. يسخّن الزيت وتقلى فيه قطع اللحم والبصل المفروم.

يقشر الجزر ويغسل ثم يقطع الى قطع صغيرة ويقلى مع اللحم والبصل. يضاف نصف كأس من الماء الى الوعاء ويترك على النار ليغلى وينضع الجزر واللحم. يضاف الأرز مع الملح والفلفل والقرفة والهال والقرنفل. يقلّب الكل جيدا مع الأرز ثم يضاف مقدار ثلاث كؤوس من الماء. يترك يغلى ثم تخفّف النار ويترك مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز. يقدّم ساخناً.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يحمرًا. يضاف اللحم

ويقلى ثم يصب عليه قليل من الماء. يترك الخليط حتى ينضع

اللحم ويتبخر السائل. يضاف الملح والبهارات والنومي مع

ربع كأس من الماء. تخفف الحرارة ويتابع الطهو حتى يتبخر

البرياني

التحضير

ثلثا كمية الماء.

من الاطباق العراقية الشهيرة. يحوي الارز والبطاطا واللحم والتوابل والبيض. يمكن اضافة الفلفل الحريف اليه.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

_ المقادير

 ثلاث كؤوس من الإرز ٥ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة المطهو عشر حيات من الهال نصف كيلوغرام من لحم البقر مقطع الى مكعبات عشر حیات من کیش ربع كيلوغرام من القرنفل ٥ ملعقة كبيرة من الكمون البطاطا مسلوق ضمسة عيدان من خمس بیضات مسلوقة ٥ بصلة كبيرة مقطعة الى القرفة حبتان من الليمون حلقات

تضاف البطاطا والبيض الى الوعاء ويقلّب بضع دقائق. يضاف الخليط الى الارز ويطهى على نار خفيفة حتى ينضب ٥ فص من الثوم مفروم المجفّف (النومي بصرّة) ٥ زيت نباتي يقدم الطبق ساخناً. 0 ربع كأس من الماء

يمكن اضافة البهارات إلى الارز.

فطيرة محشوة بـالأرز والكفتة والبيض واللـوز والكشمش والبازلاء. من المعجنات العراقية المشهية. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباء الساعة.

_ المقادير ____

خمس حبات من الهال

٥ ثلاث حيات من كيش ٥ كأسان من الأرز (عنبر القرنفل او بسماتی) ٥ ربع ملعقة صغيرة من ٥ نصف كيلوغرام من القرفة (الدارسين) اللحم المفروم أو دجاجة ٥ زيت نياتي للقلي صغدة ٥ زيدة للدهن ٥ اربع بيضات مسلوقة ٥ بصلة مبشورة ٥ نصف كأس من اللوز ٥ مغلف من العجينة المقشى المهرقة Puff pastry ٥ نصف كأس من ٥ ملعقتان كسرتان من الكشمش الدقيق کاس من حبات البازلاء ٥ كأسان من مرق اللحم المسلوقة أو مكعب من مرق اللحم o ملح وفلفل أسود مذوّب في كأسين من الماء بحسب الرغبة

الساخن

التحضير

ينقى الأرز، يغسل ويطهى مع مرق اللحم على نار مترسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضع.

يخلط اللحم المفروم مع البصلة المبشورة والملح والفلغل ويقطّع الى اقراص دائرية (كفتة) تقل بكمية كافية من الزيت حتى تحمرً. (يمكن استبدال لحم الكفتة بقطع صغيرة من لحم الدجاح المسلوق).

يقل اللوز بالزيت أو السمن النباتي الذي قليت فيه أقراص الكفتة حتى يحمر قليلاً وتضاف اليه حبات البازلاء والكشمش. يقلب الكل مدة دقائق ثم يرفع ويحتفظ به جانباً.

ترق العجيدة المورقة فوق مسطع مرشش بالدقيق رتمدً في طبق خاص بالفرن أو في قالب قليل الارتفاع، مدهون بالزيدة ومرشوش بالدقيق بحيث تبقى المراف العجين الزائدة خارج القالب وبمقدار يكنى لتغطية كل الحشو.

يخلط الأرز للطهر مع اقراص الكفتة (أو قطع الدجاج) والبيض السلوق واللوز والبارلاء والكشمش، يثبًن الكل بالهال والرائيش الهوقة، ترد اطراف العجين على الخليط بشكل قالب مفاق، يهضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر العجين، يقاب في طبق ريقدم ساخذاً.



صنف يتميّز به المطبخ العراقي. مذاقه خاص. يؤكل مع السلطة.

رزبالروبيان

طبق رئيسي من الارز بالقريدس والبصل والبقدونس. يتميّز بسرعة تحضيره. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير __

وكيلوغرام من القريدس (الروبيان) مع قشره او الروبيان المقشر الروبيان المقشر المساويات المساويات المساويات من البحل البحيات من البحيل ومنعقة صغيرة من الخل

ملعقة صغيرة من
 الكاري
 ملح وفلقل اسود
 بحسب الرغبة
 نصف حزمة من
 البقدونس مغووم ناعما
 عصير للمونة حامضة
 ملعقتان كبيرتان من
 رخت نباتي

التحضير

يفسل الروبيان، يقطّع البصل الى حلقات، تربّب طبقات من الروبيان والبصل في وعاء وينثر عليها البقدونس، يصبّ عصير الليمين والخل وييش الملح والكاري والفلفل الاسود، يطهى الكل على نار خفية مع التقليب من وقت الى آخر. ويترك الخليط حتى ينضم:

الحليم حتى يتضبج. ينقى الارز ويغسل ثم يسلق ويصفّى. يسخُن الـزيت ويضاف الى الارز مع الروبيان، يترك الكل على نار خفيفة مدة تنصف ساعة حتى ينضج تماماً. يقدّم الطبق ساخذاً.



محموس الكمه.

كمأة باللحم والبصل. طبق عراقي شهير ومشة. يقدّم ساخناً مع الارز المطهو.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

ـ المقادس ـ

كيلوغرام من الكماة او نصف كيلوغرام من الفطر المهروم
 حيتان من البحمل وملال بحسب مفرومتان ناعماً الرغبة الله و و المالم الماله و الماله المال

التحضير

يغسل الفطر جيداً. يقشر ويغسل من جديد. يسلق مدة ربع ساعة. يصفى ويقطع الى قطع صغيرة. يقل البصل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه

ليقل البصل في الريت حتى يصير لويه لهبيد. يصاف البه اللحم ويقل. يصب كاس من الماء. يطهى الكل حتى ينضبج اللحم. ينثر الملح والقائل الأسود ثم يضاف الفطر ويقلب حتى يحمرً، يقدّم الطبق ساخناً.

يمكن توزيع الفطر على سطح الأرز الأبيض المطهو. ويمكن استعمال الكمأة بدل الفطر.



سبانخ باللحم مع الكزبرة والشبت والبقدونس والحلبة. يقدم الطبق ساخناً الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

_ المقادير .

كيلوغرام من السبانخ البعقر من السبانخ الغنم بعظه الغنم بعظه الماماهم مل المعقد المعقد المعقد المعقد المعقد المعقد المعقد المعلم المعقد المعلم مالمحودة

حبة من النومي بصرة من دون طحن ٥- حرفة من الشبت ٥- حرفة من الشبت ٥- حرفة من الكزبرة ٥- حرفة من الكزبرة ٥- حرفة من الكزبرة ٥- وربع كاس من الحص المشتوع أو نصف كاس من حبلت المناصولياء المناقع المنوع المجافة المثقوع أو نصف كاس الحصن الحرفة المثنوعة المثنوعة للشوعة المثنوعة من حبات المثارية المثنوعة ا

التحضير

ينظف السبانخ. يغسل مرات عدة ويفرم. يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم، يغرم البصل ثم يقلى بالزيت حتى يحدرً.

بتربيد حتى يحمر. يضاف الياج ويقلب حتى يحمرً. يقرم الشبت والبقدونس والكزيرة والحلية قرماً ناعماً وتضاف كلها الى اللحم. يحمّر الكل جيداً ثم يضاف السبائح والحمص المتقوع وصلصة الطماظم وعصيرها والنومي بصرة والماء. يترك الكل يفلي حتى ينضيج. عقدم السنزي ساختاً.



تركى الخضر

من الأطباق العراقية الرئيسية. غنى بأنواع الخضر واللحم. بقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادس

٥ حبتان من الباذنجان نصف كيلوغرام من مقطعتان الى حلقات الطماطم المقطعة نصف كيلوغرام من لحم ربع کیلوغرام من الغاصولياء الخضراء الغنم او البقر (او ای نوع آخر من ٥ ملح وبهارات بحسب الخضر الموسمية) الرغعة ٥ حزمة من الكرفس أو ملعقتان كسرتان من النعناع السمن ه ملح وبهارات بحسب محتان من البصل الرغدة مفرومتان ناعمأ ٥ كأسان من الماء حية من القرع الأصفر (الشجر)

يقدم الطبق ساخناً.

ويصب فوقه كأسان من الماء.

تبسى اللهائة

طبق من الملفوف مع اللحم وعصير الطماطم. يقدم مع اللبن الزبادي والثوم او مع صلصة الثوم والليمون.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

_ المقادير

کاس من البامیاء

٥ نصف كأس من الماء ٥ حدة من الملفوف ثلاث ملاعق كبيرة من (اللهانة) متوسطة الححم سمن نباتي ٥ نصف كيلوغرام من o ملح وفلفل أحمر واسود اللحم المقروم بحسب الرغبة بصلة مفرومة ناعماً ٥ كأس من عصير الطماطم

التحضس

التحضير

ويفرم ناعماً.

يقطع رأس حبة الملفوف (اللهانة) وتغسل جيداً. تترك ورقتان كبيرتان من دون تقطيع. يقطع ما تبقى من الاوراق الى قطع صغيرة ومستطيلة. تسلق قليلًا او تغمر بالماء المغلى بضع دقائق حتى تطرى. ترفع وتترك جانباً.

يقطع اللحم ويغسل. تغسل الخضر كلها. تقطع رؤوس

البامياء. يقشر القرع. يقطع الباذنجان والقرع الى حلقات

وتنزع خيوط الفاصولياء الجانبية وتقطع طوليا. ينظف الكرفس

يقلى البصل بالسمن على نار متوسطة. يضاف اليه اللحم المقطّع

يترك الكل يغلى حتى ينضج اللحم. يرفع الوعاء عن النار.

ترتّب الخضم ونصف كمية الطماطم فوق اللحم. يعصر ما

تبقى من الطماطم ويمزج مع قليل من الماء ثم يوزع على

الخليط. ينثر الملح والبهارات ويتابع الطهو حتى تنضج

يقلى البصل في ملعقتين من السمن حتى يصير لونه ذهبياً. مضاف اللحم المفروم ويقلب حتى يحمرٌ. يتبّل بالملح والفلفل الاحمر والاسبود.

يدهن قعر صينية بملعقة من السمن وتمدّ فيها ورقة كبيرة من اللهانة. تربُّب فوقها اوراق اللهانة المقطعة وتغطى بطبقة من اللحم المفروم ثم تمدّ طبقة اخرى من اللهانة ويوزّع عليها اللحم وهكذا حتى تنتهى كمية اللحم واللهانة.

يخلط عصير الطماطم مع الماء ويصبُّ فوق الخليط. تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة وبترك فيه حتى ينضبج اللحم واللهانة، يقدّم الطبق ساخناً.

مقلوبة الساذنجان _

طلوبة البلانجان مع اللحم والارز والطليطة الخضراء. تلاأم مزينة بالمبتوين والأوز الجمص عيد الإشخاص: سنة، مدة التحضير: ذلالة ارباع الساعة، مدة

> المقادين __ July in complet AND or نصف كيلوغرام من لحم الغثم مغروم ه تلاتة ارباع كيلوغرام من البلانجان الطماطم ٥ بصلة كبيرة ن قصان من اللوم ميلوقان

ه ټلاث کاوس من عصبر وحيثان بن الشيقة el sabili

ه زيت نباتي

يتُقى الارز، يغسل وينقع في الماء. يقطُّع البالنجان الى حلقات. يفسل ويصفى ثم يقل ق

الثوم على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلى. بنثر اللح والبهان بحراه الكل جيداً، يصب قابل من الماء ويتأبع الطهر حتى ينضج اللحم. يرتُب الباذنجان في قعر الوعاء ويفطى بطبقة من اللحم ثم تربُّب طبقة من البصل وتغطى بالقليقلة ويوزُّع الارز على سطحها. تنثر القرقة ويصب عصع الطباطم وبغطى الوعاء ويترك على نار خفيقة حشي ينضح الارز. يقلب الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساختاً.



الدولمة البغداديه

خضر محشوة باللحم والأرز والتوابل. طبق عراقي مشة. يعتبر غذاءً كاملًا.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مـدة الطهو: ساعة.

ـ المقادير

٥ بهارات ٥ كيلوغرام من لحم الغنم o نصف كيلوغرام من المدهن الباذنجان الصغير کاسان من الأرز الحجم حزمة من الكرفس نصف کیلوغرام من حزمة من التقدونس البصل الكبير الحجم حزمة من النعناع و بضع أوراق عنب أو ٥ حزمة من الشبت سلق 0 بصلة نصف حبة صغيرة من اربعة فصوص من الملقوف الثوم ثلاث حبات من الفليفلة ملعقتان كبيرتان من الخضراء زيت نباتى ثلاث حدات من الطماطم خمس ملاعق كسرة من ٥ ثلاث حيات من الخيار عصبر الليمون الحامض ٥ ثلاث حيات صغيرة من او عصير التمر الهندي الكوسا o ملح وفلفل أسود ملعقتان كبيرتان من بحسب الرغبة سمن نماتي کمون

التحضير

ينقى الأرز ويغسل ثم يصفى. يغرم اللحم ناعماً ويخلط مع الأرز. بغرم النعناع والشبت والنقدونس والكرفس والنصيل

والثوم. يضاف الكل الى خليط اللحم ويتبل بالملح والغلف ل والكمون والبهارات.

تغسل الخضر ثم يجوف البائنجان والطماطم والكوسا والخيار والقليفلة الخضراء وتحشى كلها بالحشو المحضر. يقشر النصل ويقطع رأسه وقسم من جهته السفلي. يشق

يقشر البصل ويقطع راسه وقسم من جهته السعل. يشق طولياً ليصير طبقات عدة ويُسلق في الماء مدة خمس دقائق ثم تحشى كل طبقة بالحشو نفسه.

يدهن وعاء بالسمن والزيت. ترتّب في قعره طبقة من الباذنجان والكرسا ويغطّى بطبقة من الفليفلة ثم من الخيار وتوزع عليه الطماطم.

تقطع اللهانة الى قطع متوسطة وتسلق في الماء الملّح المغلي، يوضع الحشو في وسط كل قطعة وتلفّ على شكل اصلبح. تغطس أوراق العنب في الماء الساخن وتلف بالشكل نفسه.

ترتُب قطع اللهائة فوق الطماطم وتغطى بطبقة من ورق العنب. يضغط عليها بطبق وتغمر بالماء، يصبّ عصير التمر الهندي أن عصير الليمون. يترك الوعاء يغلي على النار حتى يتبخر السائل وتخفّف النار حتى ينضع الأوز.

تقلب الخضر المحشوة في صينية كبيرة وتقدّم ساخنة.



يطلق على الكوسا في العراق اسم «الشجر». يحتري على الكبريت والقوسفور والبوناس والكاس والصديد واللنفنيز. وقد تحدث بعض الأطباء العرب عن الكوسا فوصفه ابن البيطار بأنه وغذاء رطب، انحداره الى المعدة سريع». وقال عنه الرازي انه «من طعام المحرورين، يطفىء ويبرّد ويسكّن اللهيب ويقع ضد الحكيات،.



محشيىالبصل

من اشهر الاطباق العراقية الرئيسية. يتطلب حشو البصل دقة في التحضير. يؤكل سلخناً مع المرق أو مع اللبن الزبادي. عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقشر البصل. يقطع راسه وقسم من اسفله ثم يشق طولياً بالسكين (من دون ان يقطع كلياً). يوضع في الماء البارد ويسلق على نار متوسطة حتى يغلي مدة خمس دفائق ثم يوفع عن النار يصفى ويترك ليبرد قبالاً.

تفتح حبات البصل وتفصل طبقات كل حبة إلى خمس أو ست طبقات.

يحضر الحشو كالآتي: يفسل الارز جيداً ويخلط مع اللحم والطماهم والباقلاء والثبيت والثوم وليّاب البحسل المقويم ويتيًال بنصف كمية الملح والبهارات وعصير الليون، تحش طبقات البصل بالخليط، ترتب في وعاء مدهون بالسعن، تضغط بطبق وترضع على الثار ثم تضاف اليها بعد خمس دقائق، صلصة الطماهم المثوية في كاسين من الماء وما تبقى من الملح والبهار وعصير الليون. (يمكن اضافة المزيد من الماء فعر البصل). يترك البصل على الثار حتى يضلي ويتبخر السائل من صلصتة ثم تخفف المحرارة ويتابع الطهو، مدة نصف ساعة.

ــ المقادير ــ

 نصف حزمة من الشبت ٥ كيلوغرام من البصل المفروم الكبدر الحجم والدائرى ملعقتان كبيرتان من الشكل سمن نباتي نصف كيلوغرام من ملح وبهار وكمون وقرفة اللحم المفروم بحسب الرغبة کاسان من الارز حبتان من الطماطم هصان من الثوم مقطعتان ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة ربع كيلوغرام من (ربَ) عصير ليمونة حامضة

حلوبيات

حلاوة الشعيبة

التحضير

الزيدة كلها.

حلاوة الشعيرية بالحيوز والهال. من الطبويات العراقية اللذيذة. تقدّم باردة او ساخنة.

عدد الاشتخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس

٥ كأس ونصف من الماء ٥ نصف رزمة من 0 نصف كأس من الحوز الشعبرية ٥ ملعقة صغيرة من ماس ونصف من السكر مسحوق الهال ٥ خمس ملاعق كبيرة من الزيدة

الشعيرية مع مسحوق الهال. يقلب الخليط جيداً ثم يصبّ في اطباق التقديم.

تقل الشعيرية بالزيدة حتى تحمرٌ. يصبُّ فوقها الماء وتقلُّب حتى تطرى. يضاف السكر تدريجاً مع الاستمرار في

التحريك. تترك على نار خفيفة حتى تمتص الشعيرية كمية

ينظف الجوز ويقطع الى قطع صغيرة. يضاف الى

تقدّم الحلوى باردة او ساخنة.

زردة وحليب

حلوى عراقية لذيذة من الارز واللبن (الحليب). تقدم مكسوة بالدبس. يكسبها الهال نكهة ممترة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير ____ __ مقادير الزردة ____

٥ نصف ملعقة صغيرة کأسان من الدبس نصف كأس من الارز من مسحوق الهال ثلاث كؤوس من الماء

_____ مقادير الارز باللبن ___ نصف ملعقة صغيرة كأسان من اللبن

(الحليب) من مسحوق الهال ٥ نصف كأس من الارز و ربع ملعقة صغيرة من

 ثلاث كؤوس من الماء الملح

التحضير

ينقى الارز وينقع بالماء البارد.

يوضع الماء في وعاء ويترك على النار حتى يغلى. يضاف اليه الارز والدبس ويحرك الكل من وقت الى آخر حتى لا

يلتصق الارز في قعر الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة لينضج الأرز. يضاف الملح والهال ثم يصب الخليط في طبق ويترك حتى بيرد.

يمكن استبدال الدبس بملوِّن الطعام الاصفر فيصير لون الزردة اصفر.

تحضير الارز باللبن

ينقى الارز، يغسل ويترك منقوعاً بالماء البارد. بوضع الماء في وعاء ويترك على النار حتى يغلى. يضاف اليه الارز ويحرك باستمرار حتى ينضج. يصب اللبن وتخفف الحرارة ويترك المزيج على النار حتى يتماسك، ينشر عليه الملح ومسحوق

يصب الأرز باللبن في طبق ويترك حتى ببرد. تصب فوقه الزردة. التحضم

حلاوة باللوز والهال. حلوى عراقية شهيّة. تقدّم باردة بعد تزيينها باللوز المحمص.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير ـ

٥ ربع كأس من اللوز كأس ونصف من الدقيق ○ كاس ونصف من السكر ٥ ملعقة صغيرة من مسحوق الهال او ملعقة ٥ كاسان من الماء ثلاثة ارباع كاس من

كبيرة من ماء الورد

يسلق اللوز ويقشر. يحمص في الزبدة ثم يرفع. يقلب الدقيق في الزبدة نفسها حتى يحمرً. يرفع الوعاء عن النار ويضاف مزيج الماء والسكر ونصف كمية اللوز الممصص. يحرك الخليط ثم يعاد الى النار مع التحريك المستمّر حتى بصر عصنة متماسكة. يصب في طبق التقديم، يزيّن بما تبقى

بذوِّب السكر مع الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلى.

يضاف الهال او ماء الورد. يرفع المزيج ويترك ليبرد قليلاً.



غريبة بالسمسم. من الحلوبات العراقية اللذيذة. تزين بالسكر الناعم وتقدّم الى جانب شراب البرتقال او الاناناس.

الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: ساعة وربع.

. المقادير

٥ صفار ست بيضات وربع كيلوغرام من السكر ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ كيلوغرام من السمسم (الجلجان) من الفائيليا ٥ نصف كأس من زيت ٥ نصف كأس من السكر الناعم نباتي ٥ ملعقة صغيرة من ملعقة كبيرة من الزيدة الماكننغ ماودر

كل منها باليد ويرش عليها السكر الناعم. متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

داطباي

حلوى شهيّة من البيض والزبدة والدقيق. تقدّم مقلبة ومغطاة بالقطر المحضم.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

ـ المقادس

 ملعقتان كبيرتان من ثلاث كؤوس من الدقيق الزيدة اربع كؤوس من الماء ٥ قطر بحسب الحاجة ملعقة صىغيرة من ٥ زيت نباتي للقلي الفانيليا ٥ خمس بيضات

التحضير

التحضير

تذوّب الزبدة على النار ويضاف اليها الماء. يترك المزيج حتى يغلى ثم يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق تدريجاً. يحرّك بسرعة ويعاد الى نار خفيفة حتى يصير عجينة طرية. تَخفُّف النار وبترك عليها العجينة ثم ترفع عن النار وبترك حتى تبرد يضاف اليها البيض تدريجاً مع الفانيليا. يعجن الكل باليدين حتى تصير العجينة متماسكة. تدهن اليد بالزبدة ويقطع بها العجين الى دوائر صغيرة ترتب في مقلاة ملسئة بالزيت البارد. توضع المقلاة على نار قوية وتقلى فيها القطع حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع عن النار، تربُّب في طبق التقديم وتغمر بالقطر.

يخفق صفار البيض مع الفائيليا ويضاف السكر والزيت

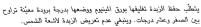
يحمص السمسم على نار خفيفة ثم يطحن ويضاف تدريحاً

ترتب الكرات في صينية مدهونة بالزيدة وتدخل الى فرن

الى الخليط. يحرك الكل جيداً حتى يصبر عصنة متماسكة

تترك مدة ربع ساعة ثم تقطع الى كرات بحجم حبة اللوز. يرق

والباكينغ باودر. يحرك الكل جيداً حتى بتجانس.







الكليجة البغدادية

حلوى محشوة بالجوز او التمر. يبرز فيها طعم الهال والانيسون. تقدم مع عصير البرتقال او الاناناس.

عدد الاشخاص: خمسة عشر، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.

ـ ال<mark>لقادي</mark>ر ــ

للحشو

٥ ملعقة صغيرة من ثلاث كؤوس من الدقيق الماكينغ باودر او کاس من سمن نباتی أو الخمرة الجافة الزيدة عهارات خاصة بالكليجة ٥ كاس من الماء او اللبن (حبتان من الهال، ربع (الحليب) الساخن ملعقة من الحبة الحلوة، ٥ رشتة من الملح ربع ملعقة من الانيمون، ه بیضة رشة من الفانيليا) حوز او لوز وسكر او تمر

التحضير

سنخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملع والبهارات. يحفر في الحفرة، يقدل السمن أو الزيرة الملازية في الحفرة، يقدل الطلط حتى يعتمن اللقيق كل الزيرة ويتجانس الخليط يصب لماء الساخن أو اللبن ويعجن الكل بالبدين أو بخفافة كوريائة. يغض للجوين مدة ربع ساعة (أو ساعة أذا استعمات الخميرة الجافة بدل الباكينغ بإدبر).

يقطع العجين الى اقراص تحشى بالجوز والسكر او بالتمر المقلي مع الهال ثم توضع في قوالب خاصة بالكليجة.

تَخْفَقَ البيضة ويدهن بها سطح الكليجة. تدخل القوالب الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمر سطحها.

حلوى محشوّة بالجوز والسكر والهال. تعرف في معظم البلدان العربية بالنقلاوة. تقدّم في المناسبات الرسمية.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير .

o كأسان من السكر

كاس من الزبدة المذوّبة ○ ملعقة صغيرة من
 ○ كاس من القطر مسحوق الهال

كاس من الفطر
 نصف كاس من النشاء

س س ،ــــــ ـــــــــــــ مقادير القطر ــــــــــ

ملعقة صغيرة من ماء
 الورد

کاس من الماء الورد
 ملعقة صغيرة من ، رشة من مسحوق الهال

عصير الليمون الحامض

تحضير القطر

يذوب السكر مع الماء على النار. يترك المزيج حتى يغلي، تضاف اليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون ويترك يغلي حتى يشتد قليلاً ثم يضاف ماء الررد ومسحوق الهال.

الزيدة المذوية في الحفرة. يفرك الدقيق والزيدة جيداً حتى

يضاف البيض تدريجاً ويصب قليل من الماء الفاتر. يدعك

يمدً العجين ويقطع الى اثنتي عشرة قطعة. ترق قطع العجين يسماكة نصيف سنتمتر على لوح خشبي مرشوش

بالنشاء. تربّب ست قطع من العجين في صينيّة مدهونة

بالزيدة. يوضع في وسطها خليط الجوز ثم تغطى بقطع العجين

المتبقية. تقطّع بخطوط منحنية وتدخل الى الفرن مدة نصف

ساعة حتى بحمرٌ سطحها. يوزّع عليها القطر وتقدّم.

العدين حيداً بالبدين حتى يتماسك. يغطى بقطعة قماش

بمتص الدقيق كمية الزيدة كلها.

ويترك جانباً مدة نصف ساعة.

التحضير

يخلط الجوز مع السكر والهال. ينخل الدقيق مع قليل من الملح. يحفر في وسطه وتصبّ

الاصابع المالحة

حلوى بالجبن والسمسم. تقدّم باردة مع الشاي او اللبن.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعــة، مدة الطهــو: نصف ساعة.

_ المقادير _

 ٥ كاسان من الدقيق
 ٥ ملعقة صغيرة من

 ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من
 البلكينة باودر

 الزيدة المذوبة
 ٥ ملعقة صغيرة من

 و بيضتان
 الفائيليا

و بيصنان البشور وربع كاس من السمسم وكاس من السمسم

التحضير

ينخل الدقيق والباكينغ باردر. يحفر في وسط الدقيق وتصب الزبدة في الحفرة. يغرك الدقيق بالبد حتى يمتص كل الزبدة ويتجانس الخليط، تفقق بيضة مع الفائليا، وتضاف البه، يعجن الكل بالبدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة، ينثر عليها والجين المبشور ثم تقطع الى قطع صغيرة تمد على مسطح والخين المبشور ثم تقطع الى قطع صغيرة تمد على مسطح

يقطع الحبل على شكل اصابع، تخفق البيضة الثانية ويدهن بها سطح اصابع العجين، بنشر السمسم بحسب الرغبة ثم تربّب اصابع العجين في صينية، تدخل الى فرن مترسط الحرارة وتترك حتى يحمرّ سطحها.



الاطعمة الخليجية تكاد تكون نفسها في الامارات والكويت وقطر، وسائر دول الخليج العربي. اول انطباع عن اطعمة الخليج هو كونها منوّعة النكهات وحريفة اكثر الاحيان. وسبب ذلك وقوع دول الخليج في قلب المرّ المتد ما بين الهند مصدر التوابل الاهم، واوروبا مستوردة التوابل ورائدة تجارتها. ابرز التوابل التي تعطَّر اصناف الاطعمة الخليجية، الهال والكزيرة والكمون والقرفة وجوز الطيب والفلفل، الحريف منه والحلو والنضر والجاف، وايضاً الزنجبيل والكركم والزعفران. وغالداً ما تستعمل هذه المطيّبات في مجالي المذاق والأريج كمزيج من البهارات المصنّعة بمهارة والمخلوطة بفن عريق توارثته الاجيال. بين المواد الاولية الداخلة ف تركب الاطعمة الخليجية بيرز عنصران اساسيان هما: لحم الغنم والارز. الارز المفضّل هو البسماتي المستورد من باكستان والمروى بانهار يكوّنها دوبان التلوج فى قمم الهمالايا، والذي تنتجه العراق وهو لا يقل جودة وحلاوة عطر عن الاول. اشهر الاطعمة المصنوعة بالارز، «المحمّر» و«المشكول» و«المعدّس». امًّا لحم الغنم فهو اساس الوجبات اليومية وتُقدّم معه اصناف الدجاج، وايضاً افخر انواع الاسماك التي تجود بها البحار السخية المحيطة بالخليج العربي. ويترافق الغذاء اليومي مع السلطة النضرة المؤلفة من خُضَر موسمية أهمها الخس والخيار والطماطم والفلفل الاخضر والبصل. تتجلّ اهمية لحم الغنم في الأعياد والمناسبات الفخمة حيث يتوجب ان يتوسط

المائدة صنف «القوزى». وتقدم «القوزي» بمراسم تختصر تراثاً عربقاً من كرم الضيافة.



طبَق اولب شوربة الجربيش مع الطماطم

حساد الجريش مع اللين وصلصة الطماطع. يقلّم منزيناً بالبقدونس القروم. عيد الإشخاص؛ خمسة، مدة التحضيح؛ نصف مناصة، مدة الطهوا اربعون دفيقة.

ه کاس من اللمن ن اربع ملاعق كبيرة من

(Charlett)

OF FRID ALLO

الطونس

الجريش ن ملعقة كبيرة من صلصة ن شيس كؤوس من مرق الطماطم المُكَفَّة (رثُ) اللحم او مكعبان ن طعقة صغيرة من ونصف من المق متؤية عصبر الليدون الحامض Or creaks comb it ن قابل من سندوق جوز الطيب والقرقة dias o

يقرم اليصل ناعماً. يغسل البقدونس جيداً ويغرم ناعماً. تذوَّبِ الْذِيدةِ على النارِ. يقل فيها البصل القروم ويقلُّب على النار حش يصير لونه ذهبياً يضاف الدقيق ويقلُب مع البصل حتى يتجانس للزبج، يرقع عن النار ويضاف اليه اللبن ومسحوق جوز الطيب. محران ثم يعاد إلى النار ويقلب حتى يغلى ويتماسك تَنْفِ صلمية الشاطع في مرق اللحم تميث فوق الظيط ويقلب بسرعة وباستمرار كي لا تتشكل كال من الدقيق. يفسل الجريش جيداً ويصلِّي ثم يضاف الى الخليط ويثرك على النار يغلي مدة ربع ساعة. تورّع على سطحه القرقة يِصِبُ الحساء في اخباق عميقة ويزيَّن بالبقدونس المغروم،



شوربة الجيما

حساء الفطر مع اللحم والخضر المنقوعة. من الاطباق الاولى المغذية. يقدم مزيناً بالبقدونس المغروم.

عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

__ المقادير نصف كيلوغرام من احم oحبة من الفليفلة

o ملح بحسب الرغبة

الخضراء الحلوة الغنم بلا عظم أو o حية من الفليفلة مكعمات من لحم البقر الخضراء الحريفة ٥ ست كؤوس من مرق اللحم او ثلاثة مكعبات (الحرة) ملعقة صغيرة من من مرق اللحم مذوّبة في الفلفل الاسود والكمون ست كؤوس من الماء والكزبرة الجافة ٥ اربع ملاعق صغيرة من المطحوبتة الزبدة او زيت نباتي ربع حزمة من نصف كاس من الفطر البقدو نس (الجيما) المقروم ٥ حبة من البصل حدة من النظاطا ملعقتان كسرتان من ٥ حبة من الجزر عصير الليمون الحامض حبة من الطماطم

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يفرم البصل والبقدونس فرماً ناعماً. يغسل الفطر ويقطع الى شرائح. تقشّر البطاطا وتقطع الى مكعبات. يغسل الجزر والطماطم ويقطعان الى مكعبات. تقطم الفليفلة الخضراء الى قطم طولية.

تسخّن الزّيدة في وعاء يقلى فيها البصل المغروم الى ان يذبل. يثيل اللصم باللح والفلفل الاسود والكمون والكزيرة ويضاف الى البصل. يقلّب حتى يحمرٌ لونه. يضاف الفطر ويقبل ثم تضاف البطاطا والجزر والبازلاء والطماطم والفليفلة يحرك الكل عدة خمس دقائق.

يصب مرق اللحم ويترك المزيج على النار يغلي مدة نصف ساعة الى ان تنضج الخضر واللحم ثم يضاف عصير الليمون ويوزع الحساء في اطباق عمية. يزين بالبقدونس المغورم ويقدّم ساخناً.

شوربةالهريس

حساء القمح مع اللحم. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يضاف اليه عصير الليمون الحامض عند تناوله.

٥ ربع كأس من البارلاء

ـ المقادس

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات.

التحضير

تغسل الحبية جيداً وتنقع بالماء البارد مدة ست ساعات (يفضل نقعها في اليوم السابق لطهوها كي يسهل نضجها).

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً. يغمر بالماء البارد ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على سطح الوعاء ثم يترك على النار مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم تماماً. يجرّد اللحم من العظم.

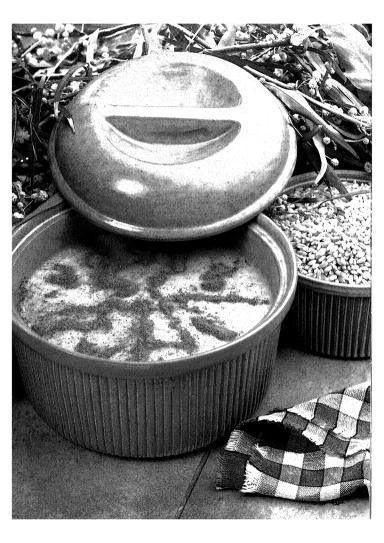
تغمر الحبية بالماء البارد. توضع على النار. تغلى حتى تنضي تماماً ويصدر لونها أبيض ثم يضاف اليها مرق اللحم. يترك الكل على النار مدة نصف ساعة اخرى ثم يصبُ في اطباق ويؤرع عليه عصير الليمون. يقدّم الحساء ساخذاً.

 ٥ كاسان من القمح
 ٥ عصير ليمون حامض

 المقشور (الحبية)
 بحسب الرغبة

 ٥ نصف كيلوغرام من لحم
 ٥ ملعقتان صغيرتان من

 الغذم معظمه
 الملح



شوربة العدس

حساء العدس مع الطماطم والشعيرية. يكسبه الليمون المجفّف مذاقاً لذيذاً. يقدّم مم الخبر المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير _

 بهارات منوعة بحسب 	 نصف كيلوغرام من العدس الاحمر المقشر
الرغبة	العدس الاحمر المقشر
 ۵ كأسان من الطماطم 	 حبتان من البصل كبيرتا
المقشيرة	الحجم
 ثلاث حبات من الليمون 	0 ربع كأس من الزيت
المجفف القاتم اللون	 خمسة فصوص من
(النومي بصرة)	الثوم
0 ملح بحسب الرغبة	 كأس من الشعيرية

التحضير

ينقَى العدس من الشوائب ثم يغسل مرات عدة. يصفَى ويغمر بالماء في وعاء كبير. يوضع على النار. ترفع الرغـوة (الريم) كلما ظهرت على سطح الوعاء ويترك العدس يغني على النار.

يفرم البصل ناعماً. يقشر الثوم ويدق مع الملح. تقطّع الطماطم الى قطع صغيرة. يسخُن الزيت في مقلاة ويقل فيه البصل المغروم. يقلّب على يحمر لونت ثم يضاف الشرم والبهارات ويقلب الكل نفيقة واحدة. توزّع عليه الطماطم المتطعة ويصب الخليط فوق العدس.

يضاف الليمون المجفّف ويتابع الطهو الى ان يتُخن الحساء. تورَّع الشعيرية في الوعاء وتترك تغلي. (يعكن اضافة قتل من الماء اذا اشتدّ الحساء). قدّد الطنة ساخذاً

شوربةالمعدس

حساء العدس مع الأرز، من الأطباق الخليجية المغذية. يقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادير

 ٥ كاس من العدس
 ٥ بصلة كبيرة الحجم

 بقشره
 ٥ ملح بحسب الرغبة

 ٥ ثلاث كؤوس من الأرز
 ٥ نصف كاس من زيت

 الطويل (البسماتي)
 نباتي

التحضير

ينظف الأرز ويغسل عدة مرات بالماء البارد ثم يصفّى. ينظف العدس جيداً ويغسل.

يفرم البصل ناعماً ويسخّن مقدار نصف كاس من الزيت في مقلاة. يقل فيه البصل المغرم حتى يحمر. بضاف اليه الأبرز والعدس ويقلب الكل مدة خمس بقائق على نارخفيفة. تعلى كمية ما لمالة تكفي لغير العدس والأبرن يضاف اليها العدس والأبرز والملح والبصل المقلي ثم يترك الكل يغلي مح

التحريك من وقت الى آخر. تخفف النار ويغطى الوعاء. يتابع التحريك من وقت الى آخر. تخفف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج الحساء. فدّم ساخناً.



العدس من المواد الغذائية المعروفة منذ القديم خصائصه الغذائية قيمة وقد توازي خصائص اللحم في بعض النواحي لاحتوائه البروتين وفيتامين دب، ومعادن عديدة كالحديد والكالسيوم. يستعمل بكثرة وخصوصا في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط حيث تحضر به أطباق عديدة ومتنوّعة.

طبَق رَبعيسي

_ الحامض حــ او _

التحضير

طبق رئيسي من اللحم مع التمر والخوخ والمشمش. يقدّم الى حانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

(الدارسين)

_ المقادس

٥ كيلوغرام من لحم الغنم o بصلة متوسطة الحجم ٥ نصف كأس من التمر المقطع ثلاثة ارباع كأس من المشمش المحقف

٥ نصف كأس من الماء

 ثلاثة ارباع كأس من الخوخ المحقف o ملعقتان كسرتان من السكر ٥ زيت نباتي للقلي عود من القرفة

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة. تحمَّر في الزيت الساخن وبترك جانباً. يقطع البصل الى قطع صغيرة ويقلى في الزبت. بضاف اليه قليل من الماء وعود من القرفة. يترك الكل يغلى مدة عشر دقائق. ينظف التمر وينزع منه النوى ثم يقطع ويقلى في الزيت. يصب فوقه ربع كأس من الماء ويترك على نار متوسطة حتى يطرى ثم يهرس.

يغسل المشمش والخوخ وينقعان في الماء البارد مدة نصف ساعة ثم يصفيان ويضافان الى التمر مع اللحم والسكر. يقلب

الكل على نار خفيفة. يضاف البصل المقلى مع قليل من الماء. يغطى السوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم مع التحريك من

وقت ألى آخر. يقدم الطبق ساخناً.



كبة العيش

كبة محشوّة بالبصل والبازلاء والكشمش. يضفي عليها الهال نكهة مميزة. تقدّم مم السلطة والخبز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

_ المقادير _

الحجم المبتد فبيرك وربع مقد مطيرهمر الحجم الحجم المهال عقب من البازلاء o ملح وقفل اسود متوسطة الحجم بحسب الرغبة وربع كاس من الكشمش

التحضير بغسل الا

يغسل الارز ويسلق مدة ربع ساعة ثم يصفى. يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة، يضاف اليه الزعفران والشوم والبهارات والملح، يخلط الكل صع الارز ويهرس في فرامة اللحم حتى يصبر عجيبة متماسكة.

يحضر الحشو كالآتي: يقل البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت الساخن. تصفى البازلاء وتضاف الى البصل. يقلّب جيداً ثم ينثر الملم والفلفل الاسود والهال والكشمش.

تخفق البيضة وتترك جانباً. تبل اليد بالبيض وتقطع بها العجينة الى كرات صغيرة. تجوّف الكرات وتحشى بالحشو المحضر وتختم على شكل بعضوى.

......ريحم على سان بيدوي. يسخُن ما تبقى من الزيت على نار قوية وتقلى اقراص الكبة حتى تحمر.

تقدّم ساخنة.

كبة البطاطا والبرغل

كبة من البطاطا والبرغل محشوة باللحم واللوز والكشمش. تقدم مم السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة

___ المقادب ___

٥ بيضة	 نصف كيلوغرام من لحم
 ملح وفلفل اسود 	الغنم
بحسب الرغبة	٥ بصلة كبيرة الحجم
 ملعقة صغيرة من 	٥ نصف كيلوغرام من
البهارات المخلوطة	البطاطا
٥ ربع كأس من اللوز	 ثلاثة ارباع كيلوغرام
المقشر والمقطع طوليأ	من البرغل الناعم
○ ربع كأس من الكشمش	٥ ملعقتان كبيرتان من
1811 71 0 700	الدقية

التحضير

تسلق البطاطا، تقشر وتهرس. ينقى البرغل ويغسل، ينقع في الماء مدة نصف ساعة ثم يصفى، يخلط مع البطاطا المهروسة والدقيق والبيض والبهارات حتى تتشكّل عجينة مناسكة.

يحضر الحشو كالآتي: يغرم اللحم والبصل ناعماً. يقلل البصل في الزيت ثم يضاف البه اللحم ويقلب على نار خفيفة الى ان ينضبح. ينثر الفلفل الاسود والملح والبهارات والكشمش واللوز. يخلط الكل جيداً.

يقطع العجين الى اقراص صغيرة. يجوف كل منها ويحشى بملعقة كبيرة من الحشو المحضر ثم يختم على شكل دائري او بيضوي. يحشى ما تبقى من الاقراص بالطريقة نفسها.

بسخن الذيت في مقلاة وتقل فيه اقراص الكبة بحذر بحيث لا يلتصق بعضها بالبعض الآخر وتترك لتحمر. تقدم الكنة ساخنة.





مجبوس اللحم بالجريش اوالبرغل

التحضير

برغل باللحم والحمص والبهارات المنوعة. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعية، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادر

 ملعقة صغيرة من كيلوغرام من لحم الغنم مسحوق الكزبرة بعظمه ٥ نصف كاس من أربع كؤوس من البرغل الشعيرية أو الحريش حبتان من الليمون المقسوم الى نصفين المجفف (النومي بصرة) ملعقة صغيرة من o ملح وفلفل أسود البهارات المخلوطة بحسب الرغبة ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون سمن نداتي ملعقتان كبيرتان من و بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعمأ زيت نباتي

يترك يغلى حتى ينضج اللحم. يضاف النومي بصرة ونصف كمية البهارات المخلوطة ونصف ملعقة من الكمون والملح والفلفل. يصنفي اللحم ويحتفظ بمقدار ثلاث كؤوس من المرق. ويضاف اليها ويقلب الخليط جيداً. يرفع عن النار ثم يقلى البصل في السمن نفسه ويوزع نصف كميته على خليط

o ربع كاس من الحمص ملعقتان صغیرتان من

الشعيرية. يضاف البرغل (الجريش) ومرق اللحم ثم يوضع الخليط على نار خفيفة الى أن يغلى ويتبخر السائل.

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ثم يغسل ويغمر بالماء

تقلى الشعيرية بالسمن حتى تحمر. يسلق الحمص

في وعاء. يوضع على النار وترفع الرغوة (الريم) عن سطحه.

تحمر قطع اللحم في الزيت الساخن. ينثر عليها ما تبقى من البهارات والكمون والكزبرة والبصل المتبقى. يقلب خليط اللحم على نار متوسطة بضع دقائق ثم يرفع.

يصب الجريش في طبق التقديم ويزيّن بقطع اللحم المقلية يقدّم ساخناً.

طبق رئيسي من اللحم والطماطم ودوائر العجين. يقدّم مزيناً بالتقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس

 ملعقتان كبيرتان من 	٥ نصف كيلوغرام من لحم	
صلصة الطماطم المكثفة	البقر	
(ربّ)	 و بصلة مفرومة ناعماً 	
0 ملح بحسب الرغبة	٥ ملعقة صغيرة من	
٥ زيت نباتي للقلي	البهارات المخلوطة	
 ملعقتان كبيرتان من 	٥ ربع كيلوغرام من	
البقدونس	الطماطم المقطعة	
مقادير العجين		
٥ ثلاث كؤوس من الدقيق	٥ ماء فاتر للعجن بحسب	
 ملعقة كبيرة من زيت نباة 	الحاجة (حوالى ثلاثة	
161		

٥ ملعقة صغيرة من الملح ارباع كأس) مقادير الحشو __

 ملعقة كبيرة من ٥ حبتان من البصل مسحوق الليمون ٥ ربع كأس من الحمص المحفف (النومي بصرة) (النخي) اربع ملاعق كبيرة من ٥, يع ملعقة صغيرة من الكشمش مسحوق الهال

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه ويضاف الـزيت والملح. يفرك باليد حتى يتجانس الخليط. يصبُّ الماء الفاتر مع

الاستمرار في العجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة.

يحضّر الحشو كالآتي: تقطع البصلة الى قطع صغيرة وتحمّر بالزيت.

يسلق النخى، يصفى ويضاف الى البصل. يُحرّك الكل وينثر مسحوق النومى بصرة وربع ملعقة من البهارات والملح والكشمش ومسحوق الهال.

يقلب الحشو مدة خمس دقائق على نار خفيفة ويترك ليبرد. يقطّع العجين الى قطع متساوية تمدّ على مسطح مرشوش بالدقيق وترق حتى تصير بسماكة سنتمترين ثم تقطّم الى دوائر بفوهة كأس. تحشى كل دائرة بالحشو وتختم على شكل نصف دائرة ويضغط على اطرافها.

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات. يغمر بالماء ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) عن سطح الوعاء قبل أن يغلى. تضاف بقية البهارات والملح ونصف كمية البصل. يطهى اللحم على نار قوية حتى ينضج ثم يصفّى ويحتفظ بالمرق.

يسخن قليل من الزيت ويقلى فيه ما تبقى من البصل حتى يحمر تضاف اليه الطماطم وصلصة الطماطم ومكعبات اللحم. يقلب الخليط مدة عشر دقائق على نار خفيفة ويصبّ فوقه المرة،

يترك حتى يغلي ويثخن، ثم تضاف اليه تدريجاً دوائر العجين مع صبِّ المزيد من الماء بحسب الحاجة ويترك يغلى من جديد مدة ربع ساعة.

يصب الخليط في طبق عميق. يوزع عليه البقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.



النومي بصرة ليمون حامض أصفر اللون يوضع في الماء على النار حتى يغلي. يرفع ويصفى ويترك في الهواء الطلق حتى يجف ويصير لونه بنياً. يستعمل النومي بصرة في العراق والخليج العربي والسعودية واليمن فيدخل في تحضير أكثر الطبخات بعد ثقبه أو طحنه.



قطع من العجين مع اللحم والخضر والبهارات المنوّعة. من الأطباق الخليجية الشهيرة والمغذية. يقدّم ساخناً

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير

 حدة من الفليفلة نصف كيلوغرام من لحم الخضراء الحلوة الغنم بعظمه ملعقة صغيرة من ٥ ربع كيلوغرام من المهارات المخلوطة الباذنجان ٥ بصلة كبيرة الحجم ٥ حدثان من الطماطم عود من القرفة ملعقتان كسرتان من (الدارسين) صلصة الطماطم المكثفة ٥ ملح بحسب الرغبة (رت) ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ فصان من الثوم مقطعان ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتى

٥ نصف كاس من الماء الفاتر

نصف ملعقة صغيرة

من مسحوق الكمون

من مسحوق الكزبرة حبة من الليمون المجفف

(النومي بصرة)

 حدثان من كبش القرنفل مقادير العجين _

كأسان من الدقيق

زيت نياتي

 ملعقتان كبيرتان من ٥ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه ويصب الزيت والملح في الحفرة. يفرك باليد حتى يمتص الدقيق كل الزيت. يصب الماء الفاتر تدريجاً ويتابع العجن الى ان تتشكّل عجينة متماسكة.

بغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة ليرتاح. يقطع بعدها الى دوائر صغيرة وتمدّ كل دائرة على لوح خشبي مرشوش بالدقيق. ترق جيداً حتى تصير بسماكة نصف اصبع ثم تقطّع بكأس على شكل أقراص متناسقة ومتساوية.

ترش الأقراص بالدقيق وتترك لتجف في الشمس او في الهواء. يغسل اللحم ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يصب فوقه الماء ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على السطح. يترك ليغلى وينثر عليه الثوم والبهارات والكزبرة والقرنفل والفلفل واللح والكمون والقرفة. تقطع البصلة الى شرائح ويضاف نصف كميتها الى الخليط. يغطى الـوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يرفع ويحتفظ بمرقه.

يغسل الباذنجان والفليفلة والطماطم. يقطع الباذنجان طولياً. تقطع الطماطم والفليفلة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم مع ما تبقى من البصل.

يضاف الياذنجان والطماطم وصلصة الطماطم والفليفلة الخضراء ويقلب الخليط على نار خفيفة ثم يغطى الوعاء ويترك مدة خمس دقائق.

يصب المرق. تثقب النومي بصرة وتضاف اليه. يترك المرق يغلى مدة ربع ساعة ثم تضآف اقراص العجين تدريجاً ويتابع الطَّهو على نار خفيفة مع التحريك المستمر.

يصبّ المرقوق في اطباق عميقة ويقدم ساخناً.



لحم مع الخضر والخبز. من الأطباق الخليجية المغنية. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

_ المقادس

٥ نصف كأس من عصير و كيلوغرام من لحم الغنم الطماطم بلا عظم o نصف كيلوغرام من حيتان من البصل كبيرتا البطاطا الحجم مفرومتان ناعمأ ملعقتان كعبرتان من ملعقتان صغیرتان من البهارات المخلوطة البقدونس المفروم ملعقتان كبيرتان من ○ ملح وفلفل أسود زبت نباتی بحسب الرغنة ثلاث كؤوس من الماء فص من الثوم مدقوق و قطعتان من الخير كأسان من الطماطم

العربى

كباب النخي

كباب الحمّص مع الخضر والتوابل. من الأطباق الخليجية الرئيسية. يقدّم الى جانب السلطة أو المخللات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعية، مدة الطهو: نميف ساعة.

التحضير

المفرومة

يمزج مسحوق النخى مع كأس من الماء الفاتر. يعجن جيداً حتى يتجانس. تضاف اليه بيكربونات الصودا والبصل المقروم.

تقطع الطماطم والفليفلة الى قطع صغيرة وتضاف مع البازلاء الى خليط النخى. ينثر الفلفل الأسود والملح والكزبرة والكمون والبهارات المخلوطة. يعجن الكل جيداً حتى يتماسك. يفرم النعناع أو البقدونس ويخلط مع عجينة النخي. يسخن الزيت في مقلاة. يقطع العجين الى اقراص صغيرة وتقلى حتى تحمر من الجهتين.

تجفف على ورق نشناف وتقدم ساخنة.

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات. بقل البصل في الزيت الساخن. يضاف اليه اللحم والبهارات والملح والفلفل الأسود حتى يحمرٌ. يضاف الثوم والطماطم وعصير الطماطم ونصف كمية البقدونس.

يطهى الخليط على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تقشر البطاطا. تقطع الى حلقات سميكة (تترك كاملة اذا

كانت صغيرة الحجم) وتوزع على خليط اللحم.

يصب الماء. يترك حتى يغلى وتنضج البطاطا. يقطِّع الخيز إلى قطع متوسطة الحجم. تربُّب في طبق كبير ثم يصبُّ فوقها خليط اللحم مع المرق ويوزّع ما تبقى من البقدويس على السطح. يقدّم الطبق ساخناً.

_ المقادس

 کأس من مسحوق الحمص (النخي) المجفف والمطحون بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعمأ

 ملعقتان كبيرتان من المازلاء

0 ربع ملعقة صغيرة من بيكريونات الصودا کاس من الماء

 حية من الفليفلة الحرّيفة أو الحلوة بحسب الرغبة كأس من الماء الفاتر

بحسب الرغبة زیت نباتی للقلی نصف حزمة من

ملح وفلفل أسود

حدة من الطماطم

متوسطة الححم

نصف ملعقة صغيرة

نصف ملعقة صغيرة

من مسحوق الكزيرة

وربع ملعقة صغيرة من

الكمون

من البهارات المخلوطة

البقدونس أو النعناع

لحم مع الخضر والأرز والتوابل المشهية. من الأطباق الخليجية الشهيرة. بقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير _

٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ كيلوغرام وينصف من مسحوق الليمون الكيلوغرام من لحم المحقف والمطحون كتف الغنم بعظمه (النومي بصرة) ٥ حدثان من البصل كبيرتا عود من القرفة الحجم (الدارسين) ٥ ملعقتان كبيرتان من ٥ ثلاث حبات من الهال سمن نباتي o ملح بحسب الرغبة ٥ ملعقة كعدرة من کاس ونصف من المهارات المخلوطة الطماطم المقطعة ٥ ملعقة صنعرة من الكركم (الزعفران الهندى) ربع كاس من البقدونس المفروم ناعمأ ٥ ثلاث حيات من كيش كاسان من الأرز الطويل القرنفل (البسماتي) ٥ كاسان من مرق اللحم

التحضير

يقشر البصل ويفرم ناعماً. يسخّن السمن ويقلى فيه البصل. ينثر عليه الكركم والبهارات والملح.

يقطع اللحم الى قطع مترسطة الحجم. يضاف الى البصل ريقلب حتى يحمر، تضاف الطماطم القطعة والهال والقرفظل ومسحوق النومي بحسرة والقرفة ويزاد الخطيط على نار خفية مدة عضر دقائق حتى يعتص اللحم كامل الهجارات. ينشر البقدونس ويملأ ثلث الرعاء بالماء ثم يترك الخليط يغلي مدة ساعتين حتى ينضح اللحم.

يفسل الآرز جيداً. يصبُ فوقه مرق اللحم ويترك يفلي حتى ينضج ويتبخر السائل. تخفّف درجة الحرارة ويترك ثلث ساعة.

يصب الارز في طبق التقديم ويرتب في وسطه خليط اللحم والخشر. (يمكن خلط الارز مع اللحم والخضر وتقديمه). عقدم الطبق ساخناً.

اللحم بالبيض

لحم بالبيض والكعك المدقوق. من الاصناف الخليجية المشهية. بقدم مع صلصة الطماطم الحريفة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

۔ المقادیر ۔

 ست بیضات مسلوقة نصف كيلوغرام من لحم بیاض بیضة البقر المفروم o نصف كأس من الكعك ٥ بصلة كبيرة الحجم المدقوق نصف باقة من زیت نباتی للقلی البقدونس مفروم ناعمأ نصف كأس من الدقوس نصف کاس من فتات (صلصة الطماطم الخدر الطرى الحرّيفة) ٥ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم. ينثر عليه الغلفل الاسمود والملح ثم يضرم الخليط في ضراحة اللحم حتى مصير عجيلة طرية، يضالت البقنونس وفئات الخبز (يمكن نقع الخبز وعصره جيداً). يتابع الخلط حتى تتشكل عجية متماسكة.

يقطع العجين الى ست قطع متساوية ويترك جانباً.

يخفق بياض البيض. يقدُّر البيض المسلوق وتغطس كل بيضة ببياض البيض ثم تغلف بقطحة من عجيد الدم. تعطى بالكنك المدقوق من كل الجهات وتقل في الزيت حتى تحمد رفع وتقسم طولياً إلى قسمين. يبزُع الدقوس على القطم المللة.

يقدّم الطبق ساخناً.

لحم بالأرز والخضر والتوابل، من الأطاق الخليجية الرئيسية. يقدم سلفناً. عدد الإنسفاس: سنة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

___ القادر __

ه عودان من القرقة وكيلوغرام من لحم الغنم ه لريم حيات من كيش ه أربع كؤوس من الأرز القرنقل ه ثلاث حبات من اليصل مقطعة ال حلقات الزعفران

ن ملعقة صغيرة من وجبة بن القبقة الخضراء الحريقة dands (5 cd/) c اربع ملاعق كبيرة من سعن نبائي ٥ ربع ملعقة صغيرة من الكمون

و قلاث حمات من الطماطم متوسطة الحجم ه 20% حيات بن البطاطا ن ملعقتان صغيرتان من disable of fault ٥ لريع هيات بن الهال ن ملح وقلقل السود بحمي الرفية

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً ويغمر بالماء في وعاء. بويضع على الثان. ترفع الرفوة (الزفرة) عن سطح المرق قبل أن يغلى ثم يضاف البه قلبل من حلقات البصل وحبتان من الهال والقلقل الأسود والذعفران والقلطلة الحريفة ونصف كمية البهارات المظوطة وعود من القرقىة وكبش القرنقل. يترك الخليط يغلى على النار حتى ينضح اللحم ثم ينثر اللح. يرفع اللحم ويصلى، يحتفظ بالنق لطهو الارز. تقدّر البطاطا وتقطع الى حلقات سميكية تقل بالسمن. يضاف أليها ما تبقى من حلقات البصل ويثابع القلي. يضاف اللحم مع الكمون والبهارات المتبقية. يِعلُب الكل ثم تغسل الطناطم . تقطع الى خلقات وتوزّع على خليط اللحم. يمسرُ ربع كأس من مرق اللحم. يترك الخليط على نار خليفة حتى يغل للاء الملَّح في وعاد. يضاف البه الأرز وعبود من

القرقة وحيتان من الهال. يترك الأرز حتى ينضج نصف نضح ثم يصفِّي ويضاف الى خليط اللحم مع نصف كاس من مرق

تَخْلُف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة ثم بِقدّم.



طبق من اللحم مع الارز والحمص، تبرز فيه نكهة التوابل. مقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

 ٥ حبة من الليمون المجفف
 ٥ ملعقة كبيرة من

 (النومي بصرة) مثقوبة
 البهارات المخلوطة

 ٥ بضع حبات من الفلق
 ٥ نصف ملعقة صغيرة

الاسود من مسحوق الهال o عود من القرفة o نصف ملعقة صغيرة (الدارسين) من مسحوق الكزبرة

 ملح بحسب الرغبة
 ٥ رشة من الكمون

 ٥ حبتان من كبش القرنفل
 ٥ بضعة خيوط من

 ٥ ربيع ملعقة صغيرة من
 الزعفران منقوعة في

الكركم (الزعفران الهندي) الماء الفاتر

مقادير الحشو ـ

الحمص الصغير المقشر الهندي)
والمقسوم الى قسمين ٥ ربع كاس من اللوز
(النخي) ٥ ملح وبهارات مخلوطة

(اللحي) منح وبهارات محلوه • نصف ملعقة صغيرة بحسب الرغبة من مسحوق الليمون • ملعقتان كبيرتان من

المجفّف (النومي بصرة) سمن نباتي ٥ رشة من الهال

التحضير

يفسل اللحم جيداً ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يوضع في وعاء ويغعر بالماء ويترك على نار قوية حتى يغلي. ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح الماء. يضاف البصل والكركم والشوم والهبارات وكبش القرنفل والقرفة ويقلقل، يترك الخليط يغلى على نار خفيفة حتى ينضمج اللحم ويصفى المرق. يفسل الارز. يصبّ فوقه مرق اللحم وينظر للح. يترك حتى يغلي ثم تخفف النار. نوضم قطعة معدنية تحت الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز.

يقلى اللحم بالسمن ويتبل بالهال والكمون والكزبرة ثم يرفع ويترك جانباً. يقشر اللوز ويقلى بالسمن نفسه ثم يضاف الى الحشو.

يصب الارز في طبق كبير. يغطى بالحشو ويوزّع على سطحه اللحم المقلي. يقدّم الطبق ساخناً.

الكركم انواع عديدة. يميّز التجار بين الكركم الصيني، والبنغالي، والجاري، ولكن الكركم الصيني هو الاغنى ثمناً والاقلّ استهلاكاً في اوروبا. يعتبر الكركم عنصرا أساسيا في خليط التوابل.

كباب الدجاج

كباب الدجاج بالبيض والكعك المدقوق. يقدّم الى جانب السلطة والمخالات.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

	المقادير
o ملح وفلفل اسود	ه دجاجة صغيرة
بحسب الحاجة	٥ اربعة فصوص من
 حبة من الفليفلة 	الثوم مدقوقة
الخضراء الحريفة	ه بصلة صغيرة الحجم
(الحرّة)	ه حزمة صغيرة من
 بيضة مخفوقة 	البقدونس مفرومة
٥ كاس من الحبر الجاف	ه ملعقة صنغيرة من
المطحون او الكعك	البهارات المخلوطة
المدقوق	٥ زيت نباتي للقلي

التحضير

تفسل الدجاجة جيداً وينزع جلدها ومقلعها ويقطع لحمها الى قطع صغيرة. تقشر البصلة وقلام ناعماً. تقرم الللبلة المضراء العريقة وتفلط مع الثيم والبصل والبقدونس وياحم الدجاج. يتيل الكل بالملح والبهارات واللفاق. يقوم الخليط فرما ناعماً في فراقة اللحم.

يضاً في نصف كمية البيضة المفنوقة الى الخليط مع نصف كاس من الكلك المدقوق. يخلط الكل حتى تشكّل عجينة متاسكة. تقطّي الى قطع بشكل اصبع نقطس بما تبقى من البيض المفنوق ثم بالكمك المدقوق.

لبيض المحقوق مم بالكعف المدقوق. تسخّن كمية كافية من الزيت لتغطية الكباب ثم يقلي فيها

حتى يحمرُ لوبه. يرفع الكباب تدريجاً بواسطة ملعقة متعددة الثقوب ويجفّف على ورق نشاف.

يقدّم الطبق ساخناً.





السليق

دجاج باللبن والارز. من الاطباق الخليجية الرئيسية. يمكن تقديمه مزيناً باللوز المحمص والصنوبر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: مساعة. ساعة.

التحضير

يفسل الارز مرات عدة ثم يصفّى. تفسل الدجاجة وتقطع الى قسمين. توضع على النار وترفع الرغوة (الريم) عن سطح المرق كلما ظهرت. ثم ينثر البهار والملح والقرفة والقرنفل والهال والكمن والكزيرة.

تقشر البصلة وتقطّع الى اربعة اجزاء، تضاف الى الدجاج. يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة نصف ساعة.

ترفع الـدجاجة. يضاف الارز واللبن الى المرق. يحرك الخليط باستمرار حتى يغلى وينضج الارز.

تجرّد الدجاجة من العظام. يقطع اللحم ويوزّع على خليط الارز. يطهى الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب المستمر.

يقدّم الطبق ساخناً.

_ المقادير .

(الدارسين)

مضروبة الدجاج بالارز

دجاج بالارز والخضر والبهارات المنوّعة. يقدّم الى جانب الاطاق المقتلة.

 حدة من الفلدفلة ٥ دجاجة تزن كيلوغراماً الخضراء الحريقة ن ربع كيلوغرام من کاسان من الارز الطماطم المقطعة الى کأس من اللبن الربادی قطع صغيرة ملعقتان كبيرتان من ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكتَّفة (ربّ) الزيدة ٥ ملح بحسب الرغبة 0 بصلة كبيرة الحجم ثلاثة فصوص من الثوم مفرومة ناعمأ مدقوقة حزمة من الكزيرة ٥ ملعقة صغيرة من الخضراء المهارات المخلوطة حزمة من العقدونس

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى ست قطع. تملّح وينثر عليها نصف كمنة النهارات ثم تترك حانباً.

نصف كميه البهارات تم تترك جانبا. تغسل الكزبرة والبقدونس ويفرمان ناعماً. ينقى الارز

ويفسل جيداً. يُعلى الماء في وعاء ثم يضاف اليه البصل والدجاج والطماطم وصلصة الطماطم والثرم والملح والكزيرة والبقدوسة والقليفاًة وما تبقى من البهارات المخلوطة. يترك الكل يغلي مدة ربع ساعة ثم يضاف الارز ويقلب من وقت أل آخر، يخطى الرعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى

ينضج الدجاج. ينزع عثم الدجاج. يهرس اللحم جيداً ويقلبٌ مع خليط الأرن. يذوب اللبن الزبادي في قليل من الماء الغاتر. يوزَع على الخليط رينث الله ثم بدات بعد حتى بتحاس، ويشفن.

وينثر الملح ثم يترك يغلي حتى يتجانس ويشخن. يربّب خليط الدجاج والارز في طبق التقديم. يحفر في وسطه وتصب الزيدة المذوّبة في الحفرة.

يقدّم الطبق ساخناً.

مخسوص على دجاج

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع مترسطة الحجم. تغسل ثم تصفى، يسخن السعن في القلاة ويحمّر فيه البصل. يشر عليه الكركم والبهارات واللج. يقلّب الكل جيداً ويترك على نال مترسطة بضع دقائق. تضاف قطع الدجاج والطماطم وتقلب حتى تقتلط جيداً مع البهارات ثم يضاف القرنقل والهال والقرفة والنومي بصرة.

تغمر الدجاجة بالماء وتترك تغلي حتى تنضج ويبقى مقدار كاسين من مرقها. يفسل الأرز مرات عدة ويضاف الى خليط الدجاج. ينثر

البقدونس والكزيرة الخضراء ثم تخفّف النار ويترك الأرز حتى ينضيج.

يصبّ آلأرز في طبق التقديم وترتّب قطع الدجاج في الوسط. يقدّم ساخناً.

 حيتان من كبش القرنفل ٥ دجاجة تزن كيلوغراماً نصف ملعقة صغيرة نصف کیلوغرام من من مسحوق اللعمون الطماطم مقطع الى قطع المجفف (النومي بصرة) صنفيرة o عود من القرفة o حبتان من البصل كبيرتا (الدارسين) الحجم مقطعتان الى ٥ خمس حبات من الهال قطع صنغيرة ملح بحسب الرغبة ٥ ملعقتان كبيرتان من o كاسان من الأرز الطويل سمن نباتى ملعقة كبيرة من الكزبرة ٥ ملعقة صغيرة من الخضراء المفرومة الكركم (الزعفران ٥ ملعقة كبيرة من الهندي) البقدونس المفروم ملعقة كبيرة من المهارات المخلوطة



قورمةعاىدجاح

طبق رئيسي من الدجاج مع الطماطم والتوابل المنوَّعة. يقدَم الى جانب الأوز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

٥ ملعقة صغيرة من

٥ فصان من الثوم

الهندي)

٥ ملعقة صغيرة من

الكركم (الرعفران

ملح وبهارات مخلوطة

بحسب الرغبة

زیت نباتی للقلی

٥ ماء بحسب الحاجة

الزنجبيل المطحون

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع صغيرة. تغسل وتملّع ثم تصفّى.
يرش عليها قليل من البهارات والكركم.
يسخّن الزيت ويقل الدجاج حتى يحمّر يرفع ويترك جانباً.
قشد الحمار، مقطع الى طقات، قا ق الأنت نفسه حتـ
قشد الحمار، مقطع الى طقات، قا ق الأنت نفسه حتـ

يسخُن الزيت ريقل النجاح حتى يحمرُ يرفع ويترك جانباً. يقشَّر البصل ويقطع الى حلقات. يقل في الزيت نفسه حتى يحمرُ. يضاف الثرم المدقوق والزنجبيل والقرفة وما تبقى من البهارات ومسحوق الفليفلة الحمراء. يحرك الكل على النار مدة خمس دقائق.

تفسل الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة، تضاف الى الوعاء مع الماء ويترك الكل يغلي ثم توزّع قطع الدجاج المقلية على الخليط وتخفّف النار. يغطى الوعاء ويترك مدة ساعة الى ان ينضيج الدجاء ويثخن المرق. هذّم الطبة, ساختاً.

مصاىالدجاح

دجاج مع الأرز والخضر والتوابل. من الأطبـــاق الخليجية الشهية. يبرز فيه طعم الهال. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

_ المقادير _

عودان من القرفة

(الدارسين)

_ المقادير _

0 ربع كيلوغرام من

عود من القرفة

(الدارسين)

ملعقة صغيرة من

مسحوق الفلنفلة

الحمراء الحربفة

الطماطم الناضحة

الحجم

دجاجة ترن كيلوغراماً

حيتان من البصل كبيرتا

○ خمس حبات من الهال	٥ دجاجة متوسطة الحجم
 حبتان من كبش القرنفل 	 اربع كؤوس من الأرز
0 بضعة خيوط من	 مبتان من البصل كبيرتا
الزعفران منقوعة في ماء	الحجم
الورد	0 ربع كيلوغرام من
o ملح وقلقل أسود	البطاطا
بحسب الرغبة	٥ ربع كيلوغرام من
٥ ملعقة صنفيرة من	الطماطم المقطعة
البهارات المخلوطة	 ثلاثة فصوص من الثوم

زیت نباتی للقلی

التحضير

تفسل الدجاجة ويقطع الى قطع متوسطة الحجم وتغمر بلغاء توضع على النار وترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت. تترك الدجاجة حتى تقلي وتضاف البها البهارات المخلوطة والفلفل الاسود وكبش القرنقل وثلاث حبات من الهال وفص من الثوم ويصلة. يترك الكل يغلي حتى ينضبج الدجاج ثم ينثر المتاجع ويحتقظ بالرقح جانباً.

يحمّر البصل في الزّيت الساخن وتضاف اليه قطع البطاطا والدجاج والشوم المدقوق والطماطم وديـع كأس من مـرق الدجاج. يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تقشّر البطاطا وتقطّع الى حلقات سميكة.

يغسل الآرز مرات عديدة ويغمر بالماء ثم يطهى على النار مع عود من القرفة وما تبقى من حبات الهال. يترك يغلي الى مرحلة نصف نضجه.

يرفع ويصفى، بضاف مع خيوط الزعفران الى الدجاج والطماطم والبصل، بغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة حتى ينضبج الأرز تماماً، يوزّع في طبق التقديم وترتّب فوقه قطع الدجاج والبطاطا. يقدّم ساخناً،

صالونة الدجاج مع السيض

طبق من قطع الدجاج مع البيض المسلوق واللوز والزبيب. عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهه: ساعة ونصف

_ المقادير _

٥ ملح بحسب الرغبة دحاحة تزن كيلوغراماً ٥ أربع حبات من الهال ونصف الكيلوغرام ٥ أربع بيضات ه يصلة كبيرة مفرومة ملعقة كسرة من صلصة ناعماً الطماطم o فصبان من الثوم ٥ ربع كأس من اللوز ٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ نصف ملعقة صغيرة المهارات المنوعة من الزعفران الهندى ٥ نصف ملعقة صغيرة (الكركم) من مسحوق الزنجييل ٥ حية كبرة من البطاطا ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ حدة كدرة من الطماطم من الكمون حىتان من الفلفل ٥ نصف ملعقة صغيرة الأسود من الكريرة ٥ سمن نباتي للقلي عود من القرفة

(الدارسان)

حبتان من كبش القرنفل

 محتان من الفليفلة الخضراء الحريفة

التحضير

تغسل الدحاحة. وتقطّع إلى قطع صغيرة. تصفّى وتتبّل

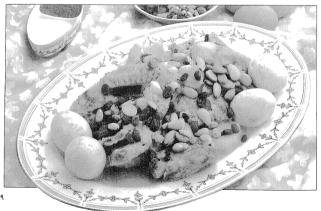
بقليل من الملح والبهارات المنوعة. تقشر البطاطا وتقطّع الى أربع قطع. يدق الثوم مع البهارات الناقية والملح والكركم والفلفل الأسود. يسلق البيض

ويقشر ويقسم كل منه الى نصفين. يحشى بقليل من البهارات المخلوطة مع الثوم والكركم ويترك جانباً. يقل البصل بالسمن ويحرّك حتى يحمـرٌ. يضاف اليه

الزنجبيل والقرفة والقرنفل والهال وقطع البطاطا والدجاج مع التحريك المستمر لدقائق قليلة ثم تخفف النار وبترك مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم والفلفل الحريف وما تبقى من البهارات ويترك حتى يغلى مدة عشر دقائق اضافية.

تذوّب صلصة الطماطم في أربع كؤوس من الماء الفاتـر وتصب على الخليط. يترك الكل يغلى مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج الدجاج في الوعاء المغطى.

يضاف البيض السلوق الى الخليط ويترك الكل يغلى مدة عشر دقائق ثم يضاف مسحوق الكزيرة والكمون. يرفع الوعاء عن النار ويصب خليط الدجاج في طبق التقديم ويزيّن باللوز المقشّر والمدقوق. يقدّم ساخناً.



طبق رئيسي من الدجاج مع الأرز والحمّص والبهارات المنوّعة. بقدم مزيناً باللوز والكشمش والبيض المسلوق.

عدد الإشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير

٥ دحاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام اربع كؤوس من الأرز حبتان من البصل كبيرتا الححم نصف كأس من الحمص (النخي) مقسومة كل حبة منه الى نصفن ٥ حيتان من الليمون المحفّف (النومي بصرة) نصف كاس من اللوز o نصف کاس من الكشىمش اربع بیضات مسلوقة

فصبان من الثوم

نصف ملعقة صغيرة

من مسحوق الهال

(الدارسين) ٥ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة ٥ ملعقة صنغيرة من المهارات المخلوطة ربع ملعقة صغيرة من الكمون o ربع ملعقة صغيرة من م بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في الماء الفاتر ٥ زيت نباتي للقلي وربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة

التحضير

بالخليط وتترك حانباً.

 نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة الكركم (الرعفران الهندي

الزيت. يرش البيض المسلوق بقليل من الزعفران. يوزع ما تبقى من خليط البصل والنخى على سطح الطبق ويزيّن باللوز والزبيب والبيض الكامل.

يغسل الدجاج. يدق الثوم مع الملح ويخلط مع قلبل من الكركم والكمون والكزبرة والبهارات المخلوطة. تفرك الدجاجة

بقشر البصل ويقطع الى قطع صغيرة. يسخن الزيت ويقل

تضاف الدجاجة مع قليل من الماء وتترك حتى تغلى ثم

تخفّف النار ويتابع الطهو حتى تنضج. ترفع ويحتفظ بأربع

كؤوس من المرق. بغسل الأرز مرات عدة ويصب في مرق

الدجاج. يترك يغلى حتى يتبخّر السائل ثم تعاد الدجاجة الى

يغسل النَّخي ويسلق. يقلى مع قليل من البصل ومسحوق

النومي بصرة. يقلب الخليط حتى يحمرٌ. يضاف نصف كميته

الى الأرز والدجاج ويحرك الكل جيداً ثم يصب في طبق

بسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويقل مع الزبيب في

فيه البصل حتى يحمرٌ. يضاف اليه النومي بصرة والقرفة

والهال وما تبقى من البهارات وقليل من الزعفران.

يحتوى اللوز على الماغنزيوم والكالسيوم والحديد. ويعتبر علاجاً ناجعاً لمكافحة الأمراض العصبية وفقر الدم. أمَّا الفوسفور والكبريت المتوافران في اللوز أيضاً فلهما دور مهمّ في تثبيت الكلس على العظام والأسنان وفي تقوية الشعر.



مخبوص الروبيان

قريدس بالأرز والطماطم واللـوبياء. من الأطبـاق الخليجية اللذيذة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

هو: نصف ساعه. __ المقادير __

ه ربع حزمة من	 كيلوغرام من القريدس
البقدونس مفرومة ناعمأ	(الروبيان)
 ملعقة كبيرة من 	 ٥ كاسان من الأرز الطويل
البهارات المخلوطة	(البسماتي)
٥ ملعقة صغيرة من	 و بصلة كبيرة الحجم
الكركم (الزعفران	مفرومة ناعمأ
الهندي)	0 ربع كيلوغرام من
0 زيت نباتي للقلي	الطماطم
o ملح وفلفل أسود	 كاس من الفاصولياء
يحسب الرغبة	(اللو بناء النابسة)

التحضير

يسلق القريدس (الروبيان). ينزع الخيط الأسود عن ظهره ويغسل جيداً. يسخُن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذيل. يضاف البه الـروبيان والفلفـل الأسود والبهـارات والكركم.

تنقع الفاصولياء في الماء. تغسل الطماطم، تفرم ناعماً وتضاف إلى الخليط مع البقدونس والفاصولياء والملح وكأسين من الماء. الكل يغلى مدة عشر دقائق.

يفسلُ الارز جيداً ويوضع في وعاء. يصبُ فوقه كاسان من ماء سلق الروبيان، يترك على نار متوسعة حتى يتبخُر ماؤه ثم يضاف الى خليط الروبيان. يقلب الكل ويتابع الطهو على نار خفية حتى ينضج. يحرك من وقت الى آخر كي لا يلتصق بقبر الوعاء.

يصب الخليط في طبق ويقدّم ساخناً.



طبق من الارز مع السمك والتوابل. يقدّم مزيّناً بالخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس ـ

 ملعقة صغيرة من 	 صمكة من الهامور تزن
مسحوق الهال	كيلوغرامأ ونصف
0 ملعقة صىغيرة من	الكيلوغرام
مسحوق الزعفران	 اربع كؤوس من الارز
المنقوع في ملعقة كبيرة	الطويل (البسماتي)
من ماء الورد	0 اربع حبات من البصل
 ملعقتان صىغيرتان من 	متوسطة الحجم مفرومة
مسحوق الكزبرة	ناعمأ
o ملح وفلفل اسود	0 نصف كاس من اللوبياء
بحسب الرغبة	المجففة (الفاصولياء)
 ملعقة كبيرة من 	 حبتان من الليمون
البهارات المخلوطة	المجفف (النومي بصرة)
 فصان من الثوم 	0 ملعقة صغيرة من
مدقوقان	الكركم (الزعفران
 خمس كؤوس من الماء 	الهندي)

التحضير

٥ زيت نبأتي للقلي

تغسل السمكة جيداً. تنزع حراشفها وتقطّع إلى قطع متوسطة الحجم، تغرك بالثوم واللح والبهارات، تترك حتى تحف وتمتص الملم ثم نقل في الزيت الساخن وتترك جانباً.

يقلى البصل المفروم في الزيت الساخن حتى يحمرً. برش عليه الكركم والكزبرة والهال والبهارات وقليل من ماء الورد المنقوع فيه الزعفران. تثقب النومي بصرة وتضاف الى الخليط. يرفع الخليط عن النار ويترك جأنباً.

تسلق اللّربياء حتى تنضح ثم تضاف الى خليط البصل وتقلّب. يصب فوقها الماء ويوضع على النار حتى يغلي الماء. تضاف قطع السمك المقلية الى الوجاء ويتابع الطهو على نار خفية مدة ربع ساعة الى أن ينضج السمك. يرفع السمك

يفسل الارز مرات عدة. يصب فوقه المرق المحتفظ به ويترك على الثار حتى يتبخر ماؤه. يضاف ما تبقى من الزغوان ثم تخفف النار. يوضع الوعاء على قطعة معدنية ويتلم الطهو حتى ينضع الارز.

ي بن الارز في طبق كبير. ترتّب فوقه قطع السمك. يزين بخليط الخضر ويقدم.

يمكن رفع قليل من خليط البصل واللوبياء قبل اضافة الماء للتزيين.



اللوبياء فقيرة بقيمتها الغذائية بالنسبة إلى الخضر الأخرى، لكنها مفيدة للصدر والرئة. يستحسن الا تؤكل مساءً لتفادي الانتفاخ في الأمعاء. تطهى بطرق مختلفة وتصنف كمواد مقبلة أكثر منها مغذية.

قورمة السمات

سمك بصلصة الطماطم والثوم والبهارات. يكسبه اللسون المحقّف نكهة لذبذة. بقدّم الى حانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:

_ المقادس

 حبتان من الليمون ٥ كيلوغرام من شرائح المجفّف (النومى بصرة) السمك المحرّدة من الحسك (الهامور او ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران البز) الهندي) ٥ حبتان من البصل فصان من الثوم مفرومتان ناعمأ مدقو قان 0 ربع كيلوغرام من ملعقة صغيرة من الطماطم المقطعة الى الزنجسل الإخضى او قطع صىغبرة ٥ ملعقة صغيرة من اليابس زیت نباتی للقلی مسحوق الفليفلة ملح بحسب الرغية الحمراء الحريفة ٥ كأس من الماء ٥ ملعقة كسرة من المهارات المخلوطة

التحضير

يغسل السمك ويملِّح. تنثر عليه البهارات والكركم ويترك في مصفاة حتى يمتص الملح.

يسخِّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يحمّر. يضاف الثوم والطماطم ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح والزنجبيل وما تبقى من الكركم. تثقب النومي بصرة وتضاف الى المقلاة ثم يصب كأس من الماء. يترك الكل يغلى مدة عشر دقائق حتى تثخن الصلصة. يضاف السمك ويترك يغلى مع الصلصة على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى ينضح. يربُّب السمك في طبق التقديم وتوزّع عليه الصلصة.

يقدّم ساخناً. (يمكن تحضير الارز ووضعه في طبق كبير ثم يرتب فوقه السمك وبورّع الصلصة).

سمك محشي بالبصل

سمك محشو بالبصل والتوابل. يقدّم مع السلطة. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:

ثلاثة ارباع الساعة. --- المقادس _

حلقات

 نصف ملعقة صغيرة ٥ سيمكة ترن كيلوغراماً من مسحوق الليمون ٥ بصلة كبيرة الحجم المحفّف (النومي ٥ اربعة فصوص من الثوم ىصرة) مدقو قة o ملعقتان صغيرتان من ٥ زيت نباتي للقلي البهارات المخلوطة ٥ نصف ملعقة صغيرة ملح بحسب الرغبة من الكركم (الزعفران

 ثلاث ملاعق من الدقیق الهندي) ○ بقدونس مفروم ناعماً ٥ حية من الليمون الحامض مقطعة الى للتزيين

التحضير

تبشر السمكة وتشق. تنزع احشاؤها ثم تغسل مرات عدّة. مفرك جوفها بملعقة من البهارات المخلوطة والملح وتترك على

ورق نشاف حتى تجف. تقشر البصلة وتقطع الى قطع صغيرة. تحمّر في الزيت ويضاف اليها الثوم والملح ومسحوق النومى بصرة وقليل من الكركم والبهارات المخلوطة.

تحشى السمكة بخليط البصل وتغلق فتحتها جيداً. تدهن بقليل من الكركم والملح والبهارات ثم تترك جانباً مدة ربع ساعة.

ينثر الدقيق على لوح خشبي وتقلّب عليه السمكة. تقلى في الزيت الساخن وتقلُّب من الجهدِّين حتى تحمر وتنضع. تجفُّف على ورق نشاف وتقدّم مزينة بالبقدونس المفروم وحلقات الليمون.

سمك مشوي مع التمر

سمك محشو بالعقدة الصفراء والبصل. يُغطى بالتمر ويقدّم مشوباً الى حانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

ـ المقادير

 ست سمكات متوسطة الحجم أو سمكة كبيرة
 حبتان من البصل مفرومتان ناعمأ
 اربع قطع من التعر

ملعقة كبيرة من الكركم
 (الزعفران الهندي)
 ملح بحسب الرغبة
 ملعقة كبيرة من
 البهارات المخلوطة

التحضير

يغسل السمك جيداً. يشق من جانبه وتنزع احشاؤه. يكرّر غسله ويدلّم. يدهن بالبهارات المخلوطة ونصف ملعقة كبيرة من الكركم. يترك جانباً حتى يمتص الملح.

ينزع النوى من التمر وينقع بالماء البارد مدة ربع ساعة حتى يطرى، يصفى ويهرس بالشوكة أو بخلاط كهربائي. يضاف البه قليل من الماء حتى يصبح عجينة متجانسة. حظاء النصل مم المام وما تقفي من العقدة الصفوراء.

يخلط البصل مع الملح وما تبقى من العقدة الصغراء. يحشى جوف كل سمكة بالخليط ثم تخاط بسلك معدني. يدهن السمك بمجينة التمر ويشوى على مشواة الغرن او مشواة عادية. تزال القشرة الخارجية ويقدّم ساخناً.



الميسدم بالجريش

طبق من السمك مع الجريش والحمّص واللوبياء. تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم مع صلصة الطماطم والثوم والفليفلة الحرّيفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:

_ المقادير

 كىلوغرام من السمك (الهامور أو البز) o ثلاث كؤوس من الجريش حيثان من البصل كبيرتا الحدم ومفرومتان ناعمأ ٥ ربع كأس من اللوبياء المحففة (الفاصولداء)

٥ ربع كأس من الحمّص المقسوم الى نصفين ٥ حدة من الفلدفلة

الخضراء الحزيفة مقطعة ٥ ملعقة صنفيرة من

مسحوق الكزيرة المحمصة ٥ ملعقة صغيرة من العهارات المخلوطة

٥ زيت نباتي للقلي

مسحوق الليمون المجفف (النومي بصرة) ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) ملح وفلفل أسود

ملعقة صغيرة من

بحسب الرغبة عود من القرفة (الدارسين)

 حبتان من كبش القرنفل حدة من الليمون المحقف (النومي بصرة) ثلاثة فصوص من الثوم

مدقه قة ٥ رأس من الثوم صغير الحجم ملعقة كبيرة من ماء

الورد

التحضير

تنقع اللوبياء في الماء مدة نصف ساعة ثم تسلق وبترك جانباً. بغسا، السمك وتُزال حراشفه. يسلق بالماء عل النار متوسطة وتضاف اليه رشة من البهارات وفصان من الثوم وملعقتان كبيرتان من البصل ورشة من الكزيرة.

يترك السمك يغلى مدة عشر دقائق حتى ينضح. يصفّى وينزع حسكه وجلده ثم بقطع الى قطع صغيرة تملّح وتترك

يسخُّن الزيت في مقلاة، يقلى فيه ما تبقى من البصل ثم يقلى الثوم. تثقب النومي بصرة وتضاف الى المقلاة مع ما تبقى من البهارات والكزيرة. توزّع الفليفلة الخضراء والحمص واللوبياء وينشر الملح والفلفل الأسود والكركم ومسحوق النومى بصرة. يقلب الخليط ويرش بماء الورد ثم بترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

ينقى الجريش ويضاف الى الخليط مع القرفة والقرنفل وكأسين من مرق السمك. يترك الخليط على النار الى أن يغلى ويتبخّر ماؤه.

يربُّب السمك مع قليل من الحشو في وسط الجريش. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضبج الجريش. يصبّ الخليط في طبق التقديم ويزيّن بما تبقى من الحشق المحضّر. يقدّم الطبق ساخناً.

" يقطر ماء الورد من الورود العطرية ويستعمل في تحضير الطويات والمقبلات. ماء الورد المكتف او «روح ماء الورد»، متوافر في الصيدليات. وغالباً ما يشير السعر الى النوعية فيكون النوع الأغلى هو الأقوى.



عيش الزعفران مع اللوز والكشمس

أرز يسازعفسران والتوز والكشمش، من الأنشياق الطليجيسة الشهية، يقدم ال جانب شرائح الدم. عدد الانسفاس: فيعة، عدة القصلسين نصف ساعة، عدة

....

ه حيثان من البصل كبيرتا ه اربع كؤوس من الأرز anal! الطويل (البسمائي) ه خمس حبات من الهال ه خمس ملاعق کبیرة من مفتوحة جزئيأ سعن نبائی c agulti at lifeth c علج بحسب الرقية (الداريمين) ن ليهم كؤوس من للاء ن بشبعة طبوط من ه تصف كاس من اللوز الزعفران متقوعة فأريم ه تصف کاس من كاس من ماء الورد الكشمش

ە زىت نېلى

يفسل الارز ويقع في للاء البارد مدة ساعة ثم يصفى. تقل أربح كلوس من للاء في وعاء مع القرفة وحبات البهال. يسلف الارز واللي. يسكن السمن ويرزع على الارز. تقلف النار وتواسيح قلمة معرفية تحت الزعاد، يفضى ويتابع الطبو مدة نصف

ساعة حتى يلفدي الأرز. تفقيع اليصلقان على شكل حلقات تقل في الزيت الساخن حتى تحدّر: يضاف الزهفران وتصف كدية اليصل الى الأرز. ينقط الكل جيداً، يصبّ الخليط في طيق ويزيّن بدا تبلى من الساسات التياسات التعليم في طيق ويزيّن بدا تبلى من

بسلق الأوز ويقدُر ثم يقل في النزيت. يفسل الكشمش ويقل في الزيت نفسه، يقلطان جيداً ويزين بهما طبق الأرز. بدكن قلط الكنمش والوز مع الأرز واقديه.



عيشالباجلة

طبق من الفول باللحم والارز والقوابل، من الاطباق الخليجية المغذية. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير

٥ ملح وفلفل اسود ٥ كأسان من الارز بحسب الرغية (الباجلة) و فصّان من الثوم ٥ كناس من الباقادة مدقوقان (الفول) ملعقة صغيرة من و بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعمأ الكريرة o ملعقة صغيرة من ٥ نصف كيلوغرام من لحم الكمون الغنم بعظمه نصف كأس من الشبث ثلاث ملاعق كيبرة من زيت نباتى المفروم ناعمأ

التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغمر بالماء البارد ويطهى على نار قوية، ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على مسطح الماء، يترك اللحم على النار حتى ينضج، يرفع ويصفىًى ومحتفظ علاق، لتحضير الارز،

ويسير مسير والزيت الساخن ويضاف البصل والثوم مع يقل اللحم في الزيت الساخن ويضاف البصل والثوم مع التقليب المستمرح حتى يحصر اللحم. ينثر عليه الملح والفلغل والكمون والكزيرة والشبت. يقلب الخليط جيداً. تنزع قشرة وتصم الى نصفين، تفسل الباقلاء ويضف وتصفى ثم توزّع على اللحم وتقلب (اذا كانت الباقلاء يابسة يجب ان تكون مقشرة. تنقع بالماء البارد مدة ساعتين كي يسهل نضجها وتسلق قبل طهوها. أما الباقلاء الخصارة فلا تحتاج الى سلق لانها تطويا.

يضاف الارز الى الخليط. بصب كاسان من المرق ويترك يغلي على النار حتى يتبخّر المرق. تخفّف النار. توضع قطعة معدية تحت الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضع الارز. يقدّم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من الأرز مع العدس، يزيّن بحلقات البصل المقلى. يقدم الى جانب الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

ـ المقادس

 عود من القرفة (الدارسين) ٥ كأسان من الأرز ٥ ملح وفلفل أسود 0 ربع كأس من الماش بحسب الرغبة (بشيبه العدس بقشره) ملعقتان كبيرتان من مصلة صغيرة مفرومة سمن نباتى ناعمأ ٥ حبتان من البصل o ثلاث كؤوس من مرق

مقطعتان الى حلقات اللحم

التحضير

ينقى الماش ثم يغسل وينقع في الماء مدة ساعة. يفرك باليد ليتخلّص من قشره الأخضر ثم يصفّي. يغسل الأرز مرات عديدة ويصفى.

يقلى البصل المفروم في السمن حتى يحمرٌ. يضاف اليه الأرز ويقلب جنداً.

يوضع الماش ويقلب الخليط مدة خمس دقائق. يضاف مرق اللحم مع عود من القرفة والملح ويترك على النارحتى يغلي ويتبخر السائل. تخفف النار وتوضع قطعة معدنية تحت الوعاء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضبج الأرز والماش.

يصب الخليط في طبق التقديم. تقلى حلقات البصل ويزيّن بها الطبق.

العيش الحمر للشخول

طبق من الأرز مع السكر والهال والزعفران. يقدّم الى جانب السمك المقلى.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

_ المقادس

 عود من القرفة ٥ كأسان من الأرز (الدارسين) ٥ كأسان من السكر أو منعة خيوط من نصف كأس من الدبس الزعفران منقوعة في ملعقتان كبيرتان من قليل من ماء الورد مسحوق الهال ثلاث كؤوس من الماء ملعقتان كبيرتان من ثلاث حبات من الهال سمن نباتى

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على النار ويُحرّك حتى يحمر. يغلى الماء ويضاف الى السكر مع القرفة وحبات الهال. يغسل الأرز مرات عديدة. يصفّى ويوضع في الماء المغلى. يقلّب

حتى لا يلتصق في قعر الوعاء. يترك الأرز حتى ينضج نصف نضج. يرفع ويصفّى في مصفاة خاصة ثم يعاد الى الوعاء.

سيخن السمن جيداً ويوزع على الأرز. يضاف مسحوق الهال وخيوط الزعفران المنقوعة في ماء الورد. تخفّف النار. توضع قطعة معدنية تحث الوعاء ويترك الأرز مدة نصف ساعة حتى ينضح.

يمكن استبدال السكر بالدبس. في هذه الحال يضاف الدبس مباشرة الى الماء ويغلى معه ثم يطهى الأرز بالطريقة نقسها.

البصل بقل زراعى من فصيلة الزنبقيّات. اصله من آسيا الوسطى. له فوائد غذائية جمّة، فهو يحوى الكلسيوم والفوسفور و الحديد و الفيتامين «أ» A، بنسب كبيرة.



ارز مع السكر والهال وخيوط الزعفران. من الاطباق الخليجية المميزة. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

ـ المقادس ـ

 بضعة خيوط من ٥ كأسان من الارز الزعفران منقوعة في ماء کأس من السکر او دبس التمر ثلاث حدات من الهال ٥ ربع كأس من الزيدة مفتوحة حزئبأ ٥ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال عود من القرفة كأسان ونصف من الماء (الدارسين) المغلى ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على نار خفيفة. يقلّب حتى يحمر. يضاف اليه السمن ويقلب. يصبّ الماء ويترك المزيج حتى يغلي. يفسل الارز مرات عدة ويضاف مع حبات الهال والقرفة. يخلط الكل جيداً ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخر السائل وينضيج الارز. يفطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ربع مساعة.

يَّصبُّ الارز في طبق التقديم ويوزُّع على سطحه الزعفران. تذوّب الزيدة وترفع الرغوة البيضاء عن سطحها. يضاف البها مسحوق الهال ثم توزُّع على الارز او تقدَّم الى جانبه.

العيش المشخول

طبق من الارز المسلوق. يعطيه الهال نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الفايفلة الخضراء الحشوة او اللحم المشوى.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: تُلاثة ارباء الساعة.

ــ المقادير ــ

كاسان من الارز
 د الربع حبات من الهال
 د الدخ مبرة من مقوحة جزئياً
 د المعنى عبيرة من المسان الباتي
 د عبيرة من القوقة (الدارسين) (يت نبلتي يودية من الدارسين) (يت نبلتي يودية من الدارسين) (يت نبلت المسان المس

التحضير

ينقى الارز ويغسل. ينقع في الماء ثم يصفّى. يملأ وعاء متوسط الحجم بالماء حتى نصفه. يضاف اليه

الملح والقرفة والهال، يترك حتى يغلي ويضاف اليه الارز. يقلّب جيداً ثم يترك حتى يغلي من جديد. يرفع قبل ان ينضيج ثم يصفّى ويعاد الى الوعاء.

يسخَن السمن جيداً ويوزّع على الارز. تخفّف النار (توضع قطعة معدنية تحت الوعاء) ويتابع الطهو حتى ينضج الارز ثم يصبّ في طبق التقديم.

يسخَّن الزيت في مقلاة، تقلى فيه شرائح البصل حتى تحمرّ ويزيِّن بها سطح الارز. يقدّم الطبق ساخناً.

الأرز من الأغذية السهلة الهضم. يُنصح بتناوله الذين يعانون من الأمراض المعدية. يستخرج النشاء من ثمار الأرز ويستعمل في الصناعات النسيجية، والطب، وصناعة مساحيق التجميل ذات النوعية الفاخرة. ويتابع التحريك مدة خمس دقائق.

يتجانس الخليط ثم يترك ليبرد.

عليها السكر الناعم والسمسم المحمّص.

ينظف التمر ثم ينزع منه النوى ويقطع الى قطع صغيرة.

يحرك الدقيق في مقلاة على نار خفيفة حتى يتغيّر لونه

تذوّب الزبدة ويوزع عليها الدقيق المحمّص مع الهال. يقلّب الخليط على نار متوسطة حتى يتجانس. يضاف التمر ويحرك حتى

يقطع الخليط باليد الى قطع صغيرة بشكل كرات ويرش

لتحضير الطبق بطريقة مختصرة، يمكن تذويب ملعقة من

_البثيت _

حلوى من التمر مع السكر الناعم والسمسم، لذيذة الطعم وشهية الشكل. تقدّم في المناسبات.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

> کاس من التمر الناعم كأس من الدقيق ملعقة كسرة من ٥ ربع كاس من الزيدة السمسم المحمّص نصف ملعقة صغيرة

ـــ المقادير ــ ٥ ربع كاس من السكر

التحضير

الزبدة على النار واضافة التمر اليها حتى يطرى، ويمكن عجن التمر باليد واضافة ربع كأس من الدقيق اليه وعجنه ثم من مسحوق الهال تقطيعه الى قطع صغيرة ورش السكر والسمسم عليه.

حلوى محشوّة بالجوز واللوز والسكر والهال. يمكن حفظها مدة طوبلة قبل التقديم.

الكمية: عشر قطع، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

__ المقادير _

> كاسان من الدقيق
 > ملعقة كبيرة من ماء الورد
 > ربع كاس من الزبدة
 > ملعقة صغيرة من
 > مسخوق الهال

بیضة مسحوق الهال
 ضف کاس من اللوز نصف کاس من الماء الفاتر
 ربع کاس من الجوز نبیع ملعقة صغیرة من

⊙ ربع كاس من السكر الفانيليا
 الناعم ○ زيت نباتى للقلى

التحضير

ينخل الدقيق. تذوّب الزبدة وتضاف اليه. يفرك الكل باليدين حتى يمتصٌ الدقيق كامل الزبدة.

تخفق البيضة جيداً مع الفانيليا وتضاف الى مزيج الدقيق. يعجن الكل ثم يصبّ الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكّل كتلة متماسكة. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة. ينظف الجوز ويفرم ناعماً. يسلق اللوز. يصفّى ويقشر ثم يفرم

ناسه. يحضر الحشو كالآتي: بخلط الجوز واللوز والهال والسكر الناعم مع ملعقة من الماء حتى يتجانس الكل، يمكن اضافة قليل من ماء الورد عوضاً عن الهال.

يمد العجين على مسطح ويرق بالشوبك. يقطّع الى قطع مستطيلة صغيرة الحجم. يوزّع عليها الحشو وبلف كل قطعة على شكل مثك.

يسخُن الزيت على نار قرية وتقلى فيه السمبوسة حتى يصير لونها ذهبياً من الجهتين. ترفع وتجفُف على ورق نشاف. تترك حتى تبرد ثم تحفظ في وعاء مغطى باحكام أو في كيس من النايلون.

خبز الرقاق

خبز محشو بالسكر والهال. من الاصناف الخليجية المميّزة. يمكن حفظه مدة طويلة في الثلاجة قبل تقديمه.

الكمية: اثنا عشر رغيفاً، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادير ...__

التحضير

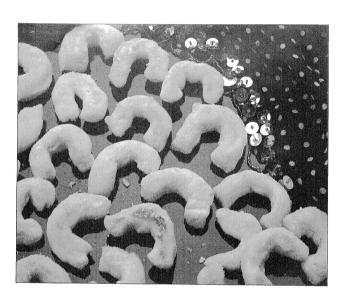
الفاتر

ينخل الدقيق والنخالة والملح في وعاء كبير. يحفر في وسطه ويمسّ الماء في الحفرة. يعجن الخليط مدة عشر دقائق حتى تتشكّل عجينة رخوة.

تسخّن المقلاة ويصبّ فيها مقدار من العجين كاف لتغطية القعر بحيث تتكون طبقة رقيقة جداً من العجين. تترك على النار مدة دقيقة حتى يحمرً لونها وتجفّ اطرافها.

تقلب بسكين على الجهة الثانية وتترك بضع ثوان ثم يرش عليها قليل من خليط السكر والهال وتطوى الى نصف دائرة ثم الى ربع دائرة. تكرّر العملية حتى تنتهي كمية العجين. مكن استعدال السكر بالجبن.

توضع قطعة من الجبن الاصفر (شيدر او كرفت) على قطعة الخبر ثم يطوى الخبر حتى بسيل الجبن في داخله. يمكن ادخال هذا النوع من الخبر الى قسم التجميد وتسخينه في الفرن قبل تقديمه.



السلوف

صنف من الحلويات الشهية، يزين بالسكر الناعم، يمكن تناوله مع الشاى أو القهوة.

الكمية: ثلاثون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

__المقادير _

 ٥ كاس من اللبن (الحليب)
 ٥ ملعقة صغيرة من

 ٥ (بيع كؤوس من الدقيق
 مسحوق الهال

 ٥ كاس من الزيدة
 ٥ نصف ملعقة صغيرة من

 ٥ ملعقة صغيرة من
 الفائيليا

و عسى من الفائيليا و ما الفائيليا و الفائيليان و الفائيليا و الفائيليان و الفائيل

التحضير

ينخل الدقيق. تضاف اليه الخميرة والزبدة ثم يغرك باليدين حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة ويتجانس الخليط.

يَسخُن اللبن. تنثر عليه الفائيليا والهال ثم يصبُ فوق الخليط. يعجن في خلاط كهربائي الى ان تتشكّل كثلة متماسكة.

يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم، ترق بالشوبك وتقطع الى دوائر بواسطة فوهة كأس.

يسخن الزيت جيداً وتقل فيه الدوائر. تقلب على الجهة الثانية حتى يصدر لونها نهبياً. تجفف على ورق نشاف وينثر عليها السكر الناعم من الجهتين.

يمكن وضع السكر في وعاء عميق. تربُّب فيه الاقراص تدريجاً وتحرّك بحيث يعطي السكر السلوق كله، ثم يقدم.



حترى للايدة ومشهية. تتعلب دقة في التحضير، نقلام مكسرة بالقطر. التعية: عشرون قطعة، مدة اللحضير: خصف ساعة، مدة الطهو: خصف ساعة.

	اللقائين
٥ ملعقة صغيرة من السكر	ه اربع کؤوس من اندقیق
ن بضعة شيوط من	ه اربع کؤوس من لقاء
الزعفران مظوعة وزريع	الفائر
كأس من ماء الورد	ه متعقتان صغیرتان من
٥ زيت نباتي للقل	الخميرة الجافة
ر القطر	, sike akke
ه ملحقة صغيرة من عصع	ه اربع کؤوس من السکر
اللبيون الجابض	و كأسان من لقاء

التحضيه

تتوّب الخميرة في ربع كانى من الله الفاتر مع ملفقة صغيرة من السكر ثم تترك حتى تفقص يتمثل الدقيق في وعاه، تفساف اليه الضيرة والله الداؤه وازعفران.

ريخاط آلگا جيداً حتى تتشكل معينة دفوة من دون كال، يغطى العجري بقطعة قداش رطاية ويترك في مكان داراء حتى يتضاعف حجمه. تصبّ العجبة الرخوة في ابريق شاي، يسمّن الزين في مقلاة مسبة. يصبأ العجبة الرخوة في ابريق شاي، يسمّن الزين في مقلاة

حتى الأطاف. تترك الدوائر حتى يصير لونها لعبياً ثم تحدّر على الجهة الثانية. الجهة الثانية. حجر القطر، يذرّب السكر بالناء ثم يضاف عصير الليمون ويترك على الذار حتى يقل القطر ويشتدً. تغطس الزلايها في القطر ليضع دقائق، ترفع وتصفّى ثم تقدم.



كتكةالجنر

كعكة بالجزر والجوز. من أشهر الحلويات الخليجية. تقدّم مزينة بالمربى وجوز الهند المبشور.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

	المعادير
 قليل من اللبن (الح 	و كأسان من الدقيق

حلیب) بحسب الحاجة عاسان من السكر 0 ست بیضات كأسان من بشر الجزر ٥ ملعقة صغيرة من كأسان من الحوز المقروم الفانيليا ربع كأس من جوز الهند ٥ ملعقة صغيرة من المبشور مسحوق الهال ملعقتان صغیرتان

٥ ملعقة صغيرة من ونصف من الباكينغ القرفة (الدارسين) ماودن

٥ زيدة للدهن ٥ ربع كأس من المربي

التحضير

يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض.

من نضحها). تخرج الكعكة من الفرن وتترك لتبرد ثم تقلب في طبق خاص بالحلوى ويدهن سطحها بقليل من المربى ثم يوزّع

باودر ويحرك قلبلاً.

عليه جوز الهند المبشور. تقطع الكعكة الى قطع صغيرة ثم تقدم.

الرانجينا

طوى من التمر والجوز. يمكن اضافة السمسم المحمَّص اليها قبل تزيينها بالطحينة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادس

 ملعقة صغيرة من 0 نصف كيلوغرام من مسحوق الهال التمر الطازج ٥ نصف كأس من الجور نصف كأس من الزيدة ربع كأس من الطحيئة ثلاثة أرباع كأس من الدقيق

يرفع الخليط عن النار ويترك حتى بيرد مع الاستمرار في التحريك ثم يصبٌ فوق التمر.

يزيّن الطبق بالطحينة. تقدّم الرانجينا باردة، ويفضّل عدم ادخالها إلى الثلاجة.

٤٨٠

مخفق الصفار جيداً. يضاف اليه السكر. يتابع الخفق حتى بتحانس. تنثر الفانيليا والهال والقرفة ويخفق الكل.

ينخل الدقيق في وعاء مع الباكينغ باودر. يخفق بياض

البيض حتى بصير هشاً. يوزّع الجزر والجوز وخليط صفار

البيض على الدقيق ويخلط جيداً ثم يضاف بياض البيض المخفوق

ويخفق باتحاه وإحد حتى يتجانس. يرش الدقيق والباكينغ

مدهن قالب بالزيدة. يوزع فيه الخليط ويدخل الى فرن

ساخن مدة ساعة. (يمكن ادخال السكين وسط الكعكة للتأكد

يضاف قليل من اللبن اذا صار الخليط سميكاً.

التحضير

ينظف التمر وينزع منه النوى ثم يرتّب في أطباق للتقديم على شكل وردة. تذوّب الزبدة على نار خفيفة. يضاف اليها الدقيق تدريجاً

مع التحريك المستمر حتى يتغير لونه ثم ينثر مسحوق الهال. ينظف الجوز. يقطع الى قطع صغيرة ويحمّص. يضاف الى الدقيق ويقلّب مدة دقيقة.



اليمن محاطة بالبحر الاحمر من جهاتها الثلاث وهذا يفسر كون انتجها الغذائي الاهم هو الاسماك التي تكفيها وتشكل نسبة ٣٧ بلئلة من صادراتها. واليمن جارة السعودية وسلطنة عمان، متاثرة بالعادات الغذائية الخليجية إلا ان طعامها يتميز بنكهات خاصة ناتجة عن خبرالعادات متوارثة في مزج التوابل. اشهر هذه التكهات «الظق» وهو خليط من الهال والفلفل الاسود والكزيرة والثورة والمراجدة وكالمام والكزيرة المناف المناف المناف المناف التوابل التوابل تتحضير كل منهما مختلف، هذه التكهات تنخل في كل الاطعمة وهي المسؤولة عن هذاتها اللائع، العناصر الغذائية الاساسية في الاطعمة اليمنية

طحين القمح وطحين الشعير والبقول المجفّة ولحم الغنم والعجل والدجاج وبعض الضمر كالباذنجان والبازلاء والفاصولياء. سيد المائدة اليمنية في كل وجبة هو الخبز. والبينيون فنانون في اعداد انواع كثيرة منه، بعضها مع الضيرة «كالليغ» وبعضها بلا خميرة «كالرقوق». وما يزال خَبِّنُ العجبين في «التنور» عادة قديمة حديثة، وكذلك خبره على مسكل من حديد يوضع فوق النار مباشرة، المادة التي تي الخبز في الاهمية هي اللبن الرائب الذي يُحتَّ ويقتم في آلين المؤلف الذي يُحتَّ ويقتم في آلين مباشرة كبيرة فخارية تصنع في اليمن، في الولائم يُعتَّم الطبق الرئيسي في صينية كبيرة وإصناف الطعها، المائدة اليمنية وإحداد اليمن عن التأثير

الغربي واحتفاظها باصالة تقاليدها الغذائية





مصبلات السلوف بالحلبة __

كرات من العجين مع ينز الملية والثوم والظيفلة والكزيرة. نظام مشوية الل جانب سلطة الفضر. عدد الإنسلناس: عشرة. مدة النظيو: نصف ساعة.

	للقادير
ه طعقة منفيرة من لللح	ت كيلوغرام من الدقيق
٥ ملعقة صغيرة من	ن ملعقة مىغيرة من
الخميرة	المنكر
٥ تائلة ارباع كاس من	ن ملحقة كبيرة من زيت
القاء الطاش	نباتي
الطبة	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
٥ نصف متعقة منغيرة من	ه متعقتان مىغېرتان من بنر
OWI	الملية
 ملعقتان صىغىرتان من 	ن فصان من الثوم مدقوقان
عمدير الليمون	٥ فلاقة اربياغ كاس من
 حبة من الظيظة الحريقة 	الكزيرة الخضراء

.

ثم يرفع وينظل الل مشواة الفرن مدة دفيقة واحدة حتى يحمرُ سطحه. تقل اقراص العجين التيقية بالطريقة نفسها ثم تقدم ساخة:

الخبزال قوق

التحضير

من انواع الخبز الشهيرة. يعرف في بعض البلدان العربية مالمقوق. تحضم به اصناف عديدة من الحلويات.

الكمية: ثمانية اقراص، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ ال**لقادي**ر _

كيلوغرام من الدقيق نصف ملعقة صغيرة الاسمر (أو دقيق ابيض من الملح مخلوط مع النخلة) و ملعقة كبيرة من زيت وخص من الماء نباتي الفاتد الفاتد الماتد الماتد

يحبر باقي القطع بالطريقة نفسها.

(يمكن رفّع قطع الخبز قبل ان تجف حتى يسهل حشوها وتصنع منها انواع من الحلويات بالسمن).

بنخل الدقيق والملح في وعاء كبير. يحفر في وسطه ويصب

وتسخّن حيداً. تمدّ في قعرها قطعة من العجين وتترك مدة

دقيقة حتى تحف اطرافها وتنفصل عن المقلاة ثم ترفع

الماء في الحفرة. يعجن باليدين حتى تتشكّل عجينة طرية. بقطم العجين على شكل كرات صغيرة. تدهن مقلاة بالزيت

الملفيح

صنف من الخيز باللبن الزبادي. من الاطباق اليمنية الشهيرة. يؤكل ساخناً.

الكمية: عشرة ارغفة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس _

من الملح من السكر

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر والسكر ثم تترك جانباً مدة ربع ساعة، يخفق اللبن ويضاف اليه نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا ويتابع الخفق.

ينخل الدقيق الابيض مع الدقيق الاسمر. يضاف الله الملح والضيرة واللبن الزبادي. يعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة طرية ثم يتابع العجن مدة عشر دقائق. يغطى العجين

ويترك جانباً مدة ساعتين ليختمر.

يقطع ألى عشر قطع متساوية. تدوّر باليد وترق بشكل اقراص وترتب على قطع قماش مرشوشة بالدقيق. تغطى وتترك مدة نصف ساعة.

تسخَن مقلاة على نار قرية ثم تدهن بالزيت، يقلى فيها القرص الأول، يضغط عليه باليد ريُقلَب حتى يحمدُ من الجهتين. يقلى ما تبقى من الاقراص بالطريقة نفسها وتلف الارغفة بقطعة قماش حتى تبقى ساخنة.

بيكربونات الصودا وتسمّى أيضاً بيكربونات الصوديوم أو صوديوم هيدووجين بيكربونات، لونها أبيض وشكلها حبوب قاسية أو مسحوق، تنظ في تركيب البلكينغ باودر والأملاح الغوارة.

نقع الخضر في بيكربونات الصودا ينظفها من الجراثيم ونقع اللحوم فيها يجعلها أكثر طراوة.

بيض مع الخضر

بيض مع الخضر والتوابل والجبن الابيض. يقدّم الى جانب شرائح اللحم او السمك.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير _

٥ ست بيضات حدة من الفلدفلة ٥ نصف كأس من الجين الابيض المالح او جبن فيتا المشور نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعمأ صغيرة ٥ بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات بحسب الرغبة حدة من الفليفلة الخضراء الحربفة ٥ زيت نباتي للقلي

الخضراء الحلوة ٥ حبتان من الجزر حبتان من الطماطم مقطعتان الى قطع

o ملح وفلفل اسود ٥ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة

(الحوايج)

حتى يجمد. برش عليه خليط البقدونس والجبن. يلف البيض بشكل اسطوانة ويقطع الى حلقات. يقدّم الطبق ساخناً.

التحضير

تقطع الفليفلة الخضراء الحريفة والفليفلة الحلوة الى قطع

يسخِّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل ثم تضاف اليه

قطع الفليفلة. يقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم تضاف

الطماطم والحوايج والملح والفلفل الاسود. يترك الكل على النار

يَخْفَق البيض ويضاف ألى الخليط يترك على نار خفيفة

مستطيلة ورقيقة. يقشر الجزر ويقطع إلى قطع صغيرة.

يخلط البقدونس مع جبن فيتا المبشور.

حتى تتبخر صلصة الطماطم.





شورية البلسن

حساء العدس مع اللحم والكزبرة والطماطم. طبق مغز ولذيذ. يقدّم مع الخيز المقلى.

عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف

. المقادير ـ

الى قطع صغيرة

 نصف حزمة من الكزيرة ٥ ربع كيلوغرام من لحم الخضراء مفروم الغنم بعظمه ٥ ملح وقلفل اسود ٥ كأسان من العدس البني بحسب الرغبة مع قشره (البلسن) ٥ زيت نباتي للقلي و بصلة كبيرة الحجم ٥ فصبان من الثوم مقطعة الى حلقات مدقوقان حبة من الطماطم مقطعة

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ثم يغسل. يغمر بالماء ويترك على النار حتى يغلي. ترفع الزفرة عن سطح الوعاء ويتابع الغلى مدة خمس دقائق.

ينقى البلسن ويغسل جيداً. يضاف الى اللحم. يترك الخليط على النار حتى ينضب

يقل البصل في الزيت حتى يحمرٌ. تضاف اليه الكزبرة والثوم وقطع الطماطم والملح والفلفل. يترك الخليط حتى يغلى ثم يضاف اليه خليط البلسن. يحرك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى بتخن الرق. يقدّم الحساء ساخناً.

شوربة البصل الاخضر

حساء البصل الاخضر باللحم والطماطم والبقدونس. يقدّم الى حانب اطباق السمك.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس ـ

0 ربع كيلوغرام من ٥ ربع كيلوغرام من لحم الطماطم الغنم بعظمه ملعقتان كبيرتان من ثمانیة ضلوع من البقدونس المفروم ناعمأ البصل الاخضر

o ملح وفلفل اسود ثلاث ملاعق كبيرة من بحسب الرغبة صلصة الطماطم المكثفة

٥ زيت نياتي للقلي (رب)

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل. يغمر بالماء البارد ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الـريم) عن سطح المرق

ويترك يغلى على نار خفيفة مدة ساعة حتى ينضب اللحم. يغسل البصل ويقطع الى قطع متوسط الحجم. يسخَّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يحمرٌ ثم تضاف الطماطم المقطعة والملح والفلفل وصلصة الطماطم. يقلُّب الخليط ويضاف إلى اللحم. بترك يغلى مدة نصف ساعة. ينثر البقدونس ثم يرفع الخليط عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.

تختار ثمار الطماطم الناضجة لاستعمالها في صناعة صلصة الطماطم المكثفة (ربٌ)، ثم تعالج بالغلى لقتل ما فيها من جراثيم. ويعمد بعض المصانع إلى إضافة الفيتامين «س» المُصنتُم إلى الصلصة المحفوظة.

طبق رَئيسي

الكرشوح

كبد وكلى الغنم مع الطماطم والكزبرة الخضراء. تضفي عليها البهارات طعماً مميزاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

۔ المقادس _

o ملح وفلفل اسود	٥ نصف كيلوَغرام من كبد
بحسب الرغبة	الغنم
 ربع ملعقة صغيرة من 	 ربع كيلوغرام من كلى
العقدة الصفراء	الغنم
 ملعقة صغيرة من 	 بصلة كلّبيرة مقطعة
مسحوق الكمون	 فصان من الثوم
 خمس ملاعق كبيرة من 	مدقوقان
زيت نباتي	 کاس من الطماطم
 ملعقة كبيرة من الكزبرة 	المفرومة
اليابسة المطحونة	 حزمة من الكزبرة
	الخضراء مفرومة

التحضير

تضل الكلى والكبد. تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة ثم تقطع الى مكعبات. يعاد غسلها وترضع في مصنفاة. يقل البصل في الزيت حتى يصبر شفاةا. يضاف الله الثبي والعقدة الصفراء والكبد والكل. يتوك الكل على نار يتوسطة مع التقليب المستمر حتى يتغير لين الكبد والكل. تخفف الحرارة وينثر الملح والكزيرة الملحونة والكمون والفلفل الاسوب ثم تشفاف الطماطم المقروبة. يقلب الخليط ويغمر بالماء ينزك على نار خفية حتى ينضج. تضاف الله الكزيرة الخضراء ال البقدرنس قبل رفعه عن النار بخمس دقائق.

الاكوا

رقبة بقر مع الطماطم والبصل والتوابل، تقدّم الى جانب الأرز. عدد الإشخاص: سنة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

_ المقادير __

٥ أربعة فصوص من	o ر قبة بق ر
الثوم	 اربع حبات من البصل
 ملعقتان صىغىرتان من 	صغيرة الحجم
البهارات المخلوطة	٥ ربع كيلوغرام من
(الحوايج)	الطماطم مقطع الى
 ملح بحسب الرغبة 	قطع صنفيرة

التحضير

تغسل رقبة البقر وتقطع الى قطع صغيرة. ترتب في وعاء

وتغمر بالماء ثم تترك على النار حتى تغلي. ترفع الرغوة (الدريم) عن سطح المرق، تضاف قطع الطماطم وحبات البصل والثوم والملح والحوابج.

سبعض وسوم وسع وسوييه. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ساعتين حتى ينضبج. اللحم.

يقدُّم الطبق ساخناً.

الثوم عنصر فعّال في مجال الوقاية من انتشار الرشوحات، وقضم سنّ من الثوم قضماً بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

دجاج محشى بالنخي

دجاج محشو بالحمص والكزبرة والتوابل. من الأطباق اليمنية الرئيسية. يقدّم الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادس

من العقدة الصفراء

 ملعقة صنفيرة من دجاجة متوسطة الحجم الحوايج o بصلة كبيرة الحجم ٥ ملح بحسب الرغبة مفرومة ناعمأ ٥ زيت نباتي للقلي ٥ نصف كأس من الحمص

٥ أربع حبات من الفلفل ملعقة كسرة من الكزيرة الأسود الخضراء المفرومة ناعمأ ٥ نصف ملعقة صغيرة

 قطعة من الخيز المرقوق بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الحمص مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يسلق حتى -تغسل الدجاجة. يضاف اليها الملح والعقدة الصفراء وقليل من الحوايج وتترك في المصفاة مدة نصف ساعة.

يقلى البصل في الزيت. يضاف اليه الحمص والكزبرة وما تبقى من الحوايج. يقلب الكل حتى يمتزج ثم يرفع عن النار. تحشى الدجاجة بالخليط وتخاط. يسخِّن الزيت في وعاء

وتحمّر فيه الدجاجة من الجهتين. يضاف اليها الماء الساخن وحيات القلقل. يترك الوعاء على النار حتى يغلي الماء وتنضج الدجاجة.

يمكن اضافة قطعة من الخبر المرقوق الى المرق المتبقى ثم يرفع عن النار ويصب في طبق التقديم. يوضع فوقه الدجاج المحشو. يقدّم الطبق ساخناً.



دجاج محشي بالخضر والازز

دجاج محشو بالخضر واللحم والأرز. تكسبه التوابل نكهـة لذيذة. يقدّم مع الصلصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

ــــ المقادير

 ملعقة كبيرة من ٥ دجاجة المهارات المخلوطة ٥ نصف كأس من الأرز (الحوايج) ٥ حبتان من الحزر ٥ حبتان من الهال o كأس من البازلاء نصف كأس من لحم مصلة مقطعة الى قطع الغنم المفروم صغيرة زیت نباتی للقلی هضّان من الثوم ٥ ملعقة كسرة من صلصة ٥ نصف ملعقة صغيرة الطماطم المكثفة (ربّ) من العقدة الصفراء حبتان من كبش القرنفل حبتان من البطاطا عود من القرفة ٥ ملح وفلفل أسود (الدارسين) بحسب الرغبة ٥ ربع كأس من الماء

التحضير

تغسل الدجاجة. تملّح، ينثر عليها قليل من العقدة الصفراء والفلفل الأسود والحرابج وتترك في المصفاة.

وسطى المسلق البازلاء وتصفى. تسلق البطاطا مع الجزر. يقشران ثم يقطعان الى مكعبات صغيرة.

يقلى البصل في الزيت. يضاف اليه الثوم واللحم وما تبقى من الحوابج والفلفل الاسود وحبات الهال والقرنفل ثم يترك الخليط حتى يطرى اللحم. تضاف اليه البطاطا والبازلاء والجزر ويقلّب على نار خفيفة.

يفسل الأرز جيداً. يصفى ويضاف الى الخليط. يقلب ويضاف الله الماء. يترك على نار خفيفة حتى يتبخر ماؤه ويضح. يرفع عن النار ويترك ليبرد. تحشى به الدجاجة ثم تفاط.

يسخن الزيت وتقلى فيه الدجاجة حتى تحمرُ من الجهتين. تذرّب صلصة الطماطم بقليل من الماء ويضاف الى الدجاجة مع عود من القرفة، يتابع الطهو حتى تنضيح الدجاجة.

ترفع الدجاجة من الصلصة. تفتع وتقرّعُ من الارز. يغطى الارز بالصلصة وترضع عليها الدجاجة. يقدّم الطبق ساخناً. يمكن اضافة الخبر المرقوق الى الصلصة ووضع الدجاجة علمه بعد ان بتشرّب الصلصة.

مرق الدجاج بالحوايج

طبق من الدجاج بصلصة الكزبرة والثوم والتوابل. يقدّم الى

جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع الى ثماني قطع. ينثر عليها الملح وقليل من الحوايج وتترك في المصفاة.

يسخُن الزيت في مقلاة ويقل فيه البصل حتى ينبل. يضاف البه الدقيق. يقلب الخليط جيداً ثم تضاف قطع الدجاء ويقلب الكل على نار متوسطة حتى يحمرُ الدجاع. يضاف الكركم والكزيرة والقرفة والثم والحواجع ومسحوق الطليقة.

يغمر الدجاج بالماء المغلي ويتابع الطهو حتى ينضج الدجاج وتثفن الصلصة، يضاف عصير الليمون ثم يرفع عن النار. بقدم الطبق ساخناً.

ـــ المقادير ـ ملعقة كسرة من الكزيرة ٥ دجاجة متوسطة الحجم الخضراء المفرومة مصلة مقطعة الى حلقات ٥ ملعقة صغيرة من ٥ ملح وفلفل اسود العقدة الصغراء بحسب الرغبة فصان من الثوم مدقوقان ملعقة كبيرة من الدقيق ملعقة صغيرة من ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء البهارات المخلوطة عصير ليمونة حامضة (الحوايج) زیت نباتی للقلی ٥ عود من القرفة (الدارسين)



_ سمك مشوي مع الحلبة

سمك محشو بالبصل والسمّاق والبقدونس. يقدّم مع صلصة الحلبة إلى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

_ المقادير _

0 حلبة (بزر الحلبة مع	واربع سمكات متوسطة
الثوم والملح ومسحوق	الحجم
الفليفلة الحريفة	وحبتان من البصل
والكزبرة الخضراء	ملعقة كبيرة من
المفرومة)	البقدونس المفروم
٥ سماق بحسب الرغبة	ملعقتان كبيرتان من
0 زيت نباتي للقلي	عصير الليمون الحامض

التحضير

تغسل السمكات جيداً. تزال منها الحراشف ثم تشق في رقبتها وتنزع احشاؤها. يعاد غسلها، تملّح وتنزك جانباً. يقطع البصل الى قطع صغيرة. يضاف الله اللح والسمّاق

والبقدونس ويحشى السمك بالخليط.

تدهن صينية بالزيت. يرتب فيها السمك ويدهن بالزيت وقليل من عصير الليمون. تدخل الى فرن ساخن وتترك فيه حتى ينضج السمك.

يرتب في طبق التقديم. توزّع عليه الحلبة المحضرة ثم يقدّم.

ارزبالباذبحان والجزر

ارز بالباذنجان والجزر والطماطم والبقدونس. من الاطباق الرئيسية المغذية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادير

 نصف حزمة من ربع كيلوغرام من البقدونس مفروم ناعمأ العاذنحان o كاسان من الارز ربع كيلوغرام من الجزر ٥ ملح وفلفل أسود ٥ بصلة كبيرة الحجم بحسب الرغبة مقطعة الى حلقات ٥ ربع ملعقة صغيرة من ٥ ربع كاس من الزبت القرفة (الدارسين) كأسان من الطماطم ٥ كأسان من الماء المقطعة الى قطع صغيرة

التحضير

يفسل الباذنجان والجزر معاً. يقطع الباذنجان الى مكعبات صغيرة والجزر الى حلقات تعلّج وتصفّى في المصفاة. بفسل الارز ويصفّى.

يسخُن الزيت رَقَلَ مكتبات الباذنجان حتى تحمرُ. ترقع يرتبل جانباً. بحضر البصل في الزيت نفسه ويضاف اليه الجزر والفلفل الاسهد بالملل الواقرقة والبلقدونس. يقلب الغليط، توزّع عليه الطماطم ويترك مدة خسس دقائق ثم يتبل الباذنجان فوقه ويصبُ كاسان من الماء. يترك الكل يفني ويضاف الارز. يطهى على نار خفية حتى ينضج. (يستحسن وضع قطعة يعلمي على نار خفية حتى ينضج. (يستحسن وضع قطعة عقد الطفة، ساخناً.

ارز بالبلسن

ارز بالعدس والبصل والكمون والكركم. صنف مغذٍ وسهل التحضير. يمكن تقديمه الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

_ المقادير _

التحضير

يغسل البلسن جيداً ويوضع في وعاء. يغمر بالماء ويترك على النار حتى يغلى وينضج. يصفّى ويترك جانباً.

يقطع البصل الى حلقات. يسخّن الزيت ويقل خليط البصل حتى يصدر لونه ذهبياً ويضاف اليه البلسن والملح والقلقل الاسود والكركم والكمون. يقلّب الخليط جيداً ثم يرفع عن

يغسل الأرزجيداً. يسخَن قليل من الزيت في وعاء ويضاف اله الأرز ولماء وقليل من الملح. يترك الأرز على نار مقيسطة حتى يتبخر ماؤه ثم تخفف النار. يوزع عليه خليط البلسن. يقلب ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضيج. يقتم الطبق ساخناً.

مرقالباذبخان

طبق من اللحم مع الباذنجان والطماطم والفليفلة الخضراء. بقدّم الى جانب الأرز.

عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

_ المقادب

	•
٥ ملعقة كبيرة من صلا	 كيلوغرام من لحم البقر
الطماطم المكثفة (ربّ	او الغنم مقطع الى
 حبة من الفليفلة 	مكعبات
الخضراء الحلوة	0 بصلة
o ملح وفلفل أسبود	0 نصف كيلوغرام من
بحسب الرغبة	الباذنجان
 وزيت نباتي للقلي 	٥ ربع كيلوغرام من
	الطماطم مقطع

التحضير

سنخن الزيت في مقلاة وتقلى مكعبات اللحم حتى تحمرً من الجهتين ثم ترفع وتترك جانباً.

تقطع البصلة والفليفلة الخضراء الى حلقات. تقل في الزبت نفسه وتوزع عليها الطماطم. يقلّب الخليط وتضاف اليه صلصة الطماطم والفلفل الأسود والملح والماء واللحم. يترك الكل على النار حتى يغلي وينضج اللحم. يغسل الباذنجان. تنزع أعناقه ويقطّع إلى مكعبات. يضاف إلى خليط اللحم ويتابع الطهو مدة نصف ساعة ثم يرفع الخليط عن النار. بوزِّع في الطبق ويقدِّم ساخناً.

يمكن استبدال الباذنجان بالبازلاء أو الفاصولياء الخضراء (اللوبياء).

الخضر للحشية باللحم المفروم

(

خضر محشوة باللحم والبقدونس والهال والكزبرة الخضراء. تقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف

_ المقادس

0 ربع كيلوغرام من	 ثلاثة ارباع كيلوغرام
الباذنجان الصغير	من لحم الغنم المفروم
الحجم	○ بصلة مقطعة الى قطع
٥ ربع كيلوغرام من	صنفيرة
الكوسا (الشجر)	0 ثلاث ملاعق كبيرة من
الصغير الحجم	البقدونس المقروم ناعمأ
 ملعقتان صغیرتان من 	 ملعقتان كبيرتان من
الظف (خليط من الفلفل	صلصة الطماطم (ربّ)
الاسود ومسحوق	٥ ربع كيلوغرام من
القليقلة الحمراء والهال	الفليفلة الخضراءالحلوة
والكزبرة الخضراء)	 نصف كيلوغرام من
 ملعقة كبيرة من عصير 	الطماطم
الليمون الحامض	 ربع کاس من زیت
٥ ملح بحسب الرغبة	نباتي

التحضير

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلّب الخليط حتى يتغيّر لون اللحم. يضاف البقدونس والملح وقليل من الظف. يقلب بضع دقائق ثم يرفع ويترك حتى يبرد.

تغسل الخضر جيداً. تنزع رؤوس الفليفلة ثم تحشى ويعاد وضع الرؤوس عليها. يجوف كل من الباذنجان والكوسا والطماطم ويحشى بالحشو المحضر.

ترتب الخضر المحشوة في صينية. تخلط صلصة الطماطم مع قليل من الماء وما تبقى من الظف وعصير الليمون وتترك الصلصة تغلى حتى تثخن فتوزع على الخضر المحشوّة. تغطى الصينية ويتآبع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الخضر وينقى قلبل من الصلصة.

بقدّم الطبق ساخناً.

التحضير

أرز بالكبد والبصل والفليفلة الخضراء. من الأطباق اليمنية الرئيسية. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس

٥ كأسان من الأوز ٥ ربع كيلوغرام من كيد الغدم أو البقر o بصبلة مقطعة الى حلقات حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة

مقطعة الى قطع صبغيرة

٥ كأسان من الماء ٥ ملح وفلفل أسود يحسب الرغية نصف حزمة من البقدونس المفروم ناعمأ

٥ نصف كأس من الزيدة

ينقى الأرز. يغسل مرات عدّة، ثم يصفى. يقطع الكبد إلى

تسخّن نصف كمية الزبدة ويقلى البصل حتى يذبل. تضاف اليه مكعبات الكبد وتترك على النارحتي تطرى ويتغير لونها. ينثر قليل من الملح والفلفل الأسود وتضاف الفليفلة الخضراء. يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضبج.

يذوّب ما تبقى من الزبدة. يضاف اليها الأرز مع قليل من الملح والفلفل الأسود ويقلب الكل. يصب الماء ويترك الأرز على نار خفيفة. يوزّع عليه خليط الكبد ويقلّب الكل جيداً.

ينثر البقدوينس ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج الأرز. (يستحسن وضع قطعة معدنية تحت الوعاء كي لا يلتصق الأرز بقعر الوعاء).

يقدّم ألطبق ساخناً.



_ بسكوبيت بالحوايج

بسكويت بالبهارات والسكر الناعم. يقدّم محشواً بعربي القراوية أو المشمش. الكبية: عشرون قطعة. مدة الشمشين: ساهـة. مدة الطهـو:

المقادس ___ ونصف طعقة صغيرة ه كاسان من الدقيق الابيض من الباكينغ باودر و كاس من الزيدة وكاس من السكر الناهم د تصف كاس من المكر ن ملحقة كبيرة من الناهم للتزيين الحوايج (هال، كراويا، ه ربع کاس من مربي deed cable back القراولة (القرمز) او Cas Or (aprel Mill Madd

بنقل الدقيق مع الباكينـغ باوير والحوايج ثم تضاف الزيدة. بقرك الخليط بالبدين حتى يتجانس. تَمْفِقُ الْبِيضَةُ جِيداً وتُصَافُ الْى الْخَلَيْطُ مِعِ السكر. يعجن الظيط جيداً باليدين حتى يصير عجينة متعاسكة.

يرق العجان على سطح منزشوش بناشقيق حتى يعسار بسماكة نصف سنتعش يقطع على شكل دوائر يبلغ قطر كل واحدة منها خسسة سنتمثرات. ترقب دواثر العجين في صينية وتدخل الى قرن خفيف الحرارة مدة ربع ساعة. يوزع الربي على نصف كبية البسكويت ويغطى بالكبية المثبقية منه. ينثر السكر الناعم على البسكويت ويقدّم.





الخبزال قوق بالموز

خبز محشو بالموز. من الحلويات اليمنية الشهيرة. بقدم مغطى بالقطر .

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

يقطع الخبز او العجين الجاهز وترتب طبقة منه في قعر صينية مدهونة بالزبدة وتوزع عليها قطع صغيرة من الزبدة. يقشر الموز ويقطع الى حلقات ترتب على سطح الخبز بحيث تغطيه كلياً. توضع طبقة ثانية من الخبر تدهن بالزبدة وتسقى بقليل من اللين.

تدخل الصينية الى الفرن حتى يحمرٌ سطحها.

يذوّب السكر في الماء على النار ويترك يغلى. يضاف اليه عصير الليمون. يترك القطر على النار حتى بشتدً. بضاف الله ماء الزهر ثم يرفع ويترك ليبرد.

يقطع الخبز الى قطع مستطيلة ويقدم.

يمكن استعمال العجينة المورقة السريعة الانتفاخ. ترق العجينة بالشوبك وتقطع الى قطع صغيرة ومستطيلة ثم تدخل الى فرن ساخن حتى يحمرٌ سطحها ويتضاعف حجمها. تخرج من الفرن ويوزع عليها الحشو المحضر من ثلاث كؤوس من الدقيق وخمس ملاعق كبيرة من الطحينة وثلاثة ارباع كأس من السكر وبيضة ورشة من الفانيليا.

تخلط المقادير كلها في وعاء ويترك الخليط يغلى على النار حتى يثخن مع التحريك الستمر.

ترتب قطع الموز فوق الحشو ويوزع عليها القطر.

 ملعقتان كبيرتان من ٥ خمس قطع من الخير الزيدة المرقوق او العجينة و ربع كأس من اللبن الجاهرة (الكلاج) ٥ عشر حبات من الموز (الحليب) ملعقة صغيرة من ٥ كأسان من السكر ٥ كأس من الماء عصبر الليمون الحامض قلیل من ماء الزهر مقادير الحشو _ ثلاثة أرباع كأس من ثلاث كؤوس من الدقيق

٥ خمس ملاعق كبيرة من السكر الطحينة ه بیضة ورشة من الفائيليا

۔ المقادس _



السعودية

توافد الاجانب على المملكة في السنوات الاخيرة حاملين معهم عادات غذائية مختلفة واطباقاً جديدة. اخذ السعوديون من الوافدين العرب اطباقاً وطعموها بما ينسجم ودوقهم التراشي فكان

صنف الارز البخاري والطبق الجاري وسواهما. واستمرجوا بعض الاطباق التي اتى بها طهاة الغرب الى الفنادق الفخمة في مدن الملكة الكبيرة واجروا عليها تعديلات من خبرتهم وذوقهم الخاص. الطبخ السعودي الحديث غني بالتنوع وتبقى فيه نكهة المطبخ التقليدي والذي تحول حالياً الى جزء من التراث السعودي الشعبي بفضل التقلم التكنولوجي الذي سيطر على العوامل الجغرافية الصعبة. اليوم، تمدّدت الطرق فاخترقت «الربع الخالي» الذي يحتل قسما كبيراً من اراضي الملكة وبات شرقها متصلاً بغربها وشمالها بجنوبها.

تطوّرت العادات الغذائية بفضل هذا التحديث وتواصل المن والقرى، وصار تنوّع المواد الغذائية في الاسواق واقعاً ملموساً،

وانتقلت الاطباق من ارض مصادرها الاساسية لتتوزّع في كل ارجاء الملكة. تحتل اراضي المملكة العربية السعوبية عرض الجزيرة العربية بكامله وبمحاذاة البحر الاحمر.

ويتنوع انتاجها الزراعي بتنوع مناخات مناطقها، وطبيعتها الجغرافية. تحكمت الطبيعة بالغذاء في الإجيال الماضية، فكان سكان المناطق الشرقية والغربية مثلاً، يعتمدون في غذائهم البومي على اللحوم والاسماك والثمار البحرية وكان سكان المنطقة الوسطى يعدون طعامهم من اللحوم والخضر، ويحل طحين القمح محل الخضر حن تكون نادرة.





الاراس بالكراث والبلدونس واللمم والبيض. نقدم مثلية الل

جائب سلطة الثمر الهندي. عيد الإشخاص سيعة، مدة القحضين ذلات ساعات وتصف، مرة الطهر: خصف ساعة.

...... I Jälkin

ه ملعقتان کبیرتان من ن نصف کیلوغرام من اللحم المفروم ن النتا علية بيشة ٥ هزمة من الكراث ن ملحقة صغيرة من البهار ه اربع هيات من اليصل و كاسان من الدقيق ن ملعقتان صغيرتان من in days when o المقبوشين و ملعقتان صغیرتان من ه اربع کؤوس من زیت

د ملح بحسب الرغبة علام بحسب الرغبة

الذرة للقل ه ملعقتان مىغيرتان من الباكينغ باودر

تعزج الخميرة مع قليل من الماء المساخن وملعقتان كبيرتان من الدقيق ثم يترك الزيج جانباً. يغسل كل من البقدونس والكراث ويغرم ناعداً. بيشر البصل ويضاف الى اللحم القروم مع البقدونس والكراث، يخلط الكل ويضماف اليه المدقيق والبيض واللم والثوامل والباكينة باوير ومزيج الخبيرة. يعون الخليط حتى بتماسك من دون أن بضاف اليه مام يغطى

الظيط ويترك مدة ثلاث ساهات حتى يختمن يسمُّن الزيت في مقلاة. يصنع من الخليط، باليد المبلولة بالناه، كرات مسطحة ثقل بالزيت حتى تحمرُ من الجهتين. تَجِفُك عِلْ ورق نشاف ثم ترتُّب في الطبق. تقدَّم ساختة.



مقلية الكشرى

كرات من الفول والعدس والكرّاث والشبت والكزيرة. من الاطباق

السعودية المقبّلة. تقدم مقلية.

_ المقادير

_ المقادي

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ست عشرة ساعة.

التحضير

 کأسان و نصف من 	٥ خمسة ضلوع من الكراث
العدس المقشور	 ملعقة صغيرة من الملح
 نصف كأس من الفول 	 ملعقة صغيرة من البهار
البني المجروش	0 زيت للقلي
 نصف كأس من الكزبرة 	 ملعقة صغيرة ونصف من
المفرومة	الباكينغ باودر
٥ نصف كأس من الشبت	o اربع بیضات
الاخضر المفروم	 ملعقة صغيرة من البهار
٥ نصف ملعقة صغيرة	الاسبود
من الكمون	

ينقع العدس في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يغسل ويصفى. بغسل الفول وينقع مدة اربع ساعات. يصفّى وتنزع عنه القشرة. بخلط القول والعدس مع الكراث والشبت والكزيرة ويطحن الخليط في مطحنة اللحم. يضاف اليه الباكينغ باودر والبهار الاسود والكمون والملح والبيض. يمزج الكل ويترك مدة نصف ساعة حتى برتاح

تملأ مقلاة الى نصفها بالزيت وتوضع على النار حتى تسخن. يقطع المزيج إلى كرات مسطحة ثم تقل حتى تحمرٌ من الجهتين. تجفف على ورق نشاف. تربُّب في الطبق وتقدم ساخنة او باردة.

مقلبة الفول

اقراص من الفول والحمص والقمح المجروش. تقدّم مع سلطة متللة بالطحينة.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: اربع عشرة ساعة.

ı	 ثلاثة ارباع كأس من 	 كأس من الفول المطحون
	الحمص	خشنأ
i	٥ سبعة فصوص من	٥ نصف كأس من
	الثوم	البقدونس المفروم
	 نصف حزمة من الكزبرة 	 نصف ملعقة كبيرة من
	الخضراء	حبات الكزبرة المطحونة
	 ملعقة كبيرة من الملح 	 ملعقتان كبيرتان من
	 ملعقة كبيرة من الفلفل 	الدقيق
	الأسود	o ملعقة كبيرة من
	 نصف ملعقة كبيرة من 	مسحوق الكمون
	مسحوق القرفة	 ثلاث ملاعق كبيرة من
	٥ ست كؤوس من زيت	بيكربونات الصودا
	الذرة	و ثلاث كؤوس من القمح

حدثان من البصل

التحضير

يغسل الفول والحمص وينقعان بالماء مع نصف كمية بيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة. يصفى كل من الفول والحمص ويوضع جانباً. يفرم البصل والثوم. تغسل الكزبرة ثم تصفي وتفرم ناعماً.

يخلط الفول مع الحمص والبصل والثوم والكزيرة والبقدونس ويطحن الكل في فرامة اللحم مرتين. ينثر الملح والتوابل وما تبقى من بيكربونات الصودا. يعجن الخليط جيداً حتى يتماسك ويترك مدة ساعة ليرتاح.

يغسل القمح ويصفّى. يضاف مع الدقيق الى خليط الفول. يخلط الكل جيداً ويترك يرتاح مدة ساعة اخرى.

يسخَّن الزيت في وعاء عميق. يقطِّع الخليط باليدين المبللتين بالماء الى اقراص مسطّحة تقلى على نار متوسطة حتى تحمرً من الجهتين.

ترفع الأقراص من الزيت وتجفّف على ورق نشاف. تربّب في طبق وتقدم.

المجروش

الشكشوكة باللحم المفروم

عجة باللحم والطماطم والكزبرة والكمون. تقدّم مع المخللات والبصل الأخضر والرشاد.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير _

٥ ملعقة صغيرة من م ربغ كيلوغرام من اللحم الفلفل الأسود المطحون المفروم نصف ملعقة كسرة من ٥ څمس بيضات ثلاث حدات من الطماطم الكمون ٥ ملعقة صغيرة من ٥ حيتان من البصل الكزبرة الجافة مقشرتان ومفرومتان عصىر نصف ليمونة ملعقتان كبيرتان من حامضة سمن نباتى ٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يتبل اللحم بالملح والفافل الأسود والكمون والكزيرة. يوضع في وعاء ويصبّ فوقه قليل من الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يتبخر الماء. يُقلى البصل بالسمن في مقلاة ويُقلب حتى دنيا...

تفسل الطماطم وتقطع الى قطع متوسطة الحجم. تورّع على البصل مع الملح والفلفل الأسود وتقلّب حتى تذبل. يضاف اللحم ويقلّب جيداً.

يكسر البيض فوق الخليط ويحرك قليلًا على نار خفيفة. توضع العجة في طبق التقديم ويوزّع عليها عصير الليمون. تقدّم ساخنة.

الشكشوكة بالكراث

عجة بالكراث والطماطم، من الاصناف السعودية المقبّلة. تقدّم مع المظلات والزيتون الاسود.

عدد الأشخاص: خمسة، مدّة التحضير: ربع ساعة، مدّة الطهو: عشر دقائة.

___المقادير __

 اربع ملاعق كبيرة من ٥ حزمة من الكراث او البقدونس او الكزيرة زیت نباتی ربع کیلوغرام من الخضراء الطماطم ٥ ثماني بعضات نصف ملعقة كسرة من o حبتان من البصل الفلفل الاسود المطحون مقطعتان الى قطع متوسطة ملعقتان كبيرتان من الحجم عصبر الليمون الحامض ٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الكراث جيداً ويقطّع الى قطع صغيرة. يسخّن الزيت في

مقلاة كبيرة يقلى فيه البصل حتى يذبل.

تقشُّر الطماطم وتقطع الى قطع متوسطة الحجم تضاف الى الملقطة من الكراث والملح والفلغل الاسود وعصير الليمون. يقلب الكل جيداً. يكسر البيض فوق خليط الكراث ويقلب على نار خفيفة حتي ينضع.

تُقلب العجة في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

الكراث بقة من فصيلة الزنبقيّات شبيه بالثوم. منه ما هو سنوي ومنه ما هو معمّر. ينزع في المناطق المعتدلة المناخ ويدخل في تحضير اطباق عدة، خصوصاً اطباق الصماء والسلطة.



فول بالطحينة والثوم والخل والطماطم والكزبرة. يحضّر بطريقة خاصة. يقدم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

ـ المقادس ____

نصف كيلوغرام من القول
 البع ملاعق كبيرة من
 المدمس
 الخل الابيض
 ثلاثة ارباع كاس من سمن
 ثلاثة درباع كاس من سمن

نياتي مفرومة o اربع ملاعق كبيرة من o نصف كاس من عصير الكزيرة الخضراء الليمون الحامض

المفرومة o أربع ملاعق كبيرة من o أحمسة فصوص من الثوم زيت الذرة

مدقوقة o قطعتان من الفحم الاسود o ملعقة صغيرة من الكمون o ثلاث ملاعق كبيرة من

المطحون الطحينة

التحضير

يُقل الثوم في الزيت على نار خفية حتى يذبل وتصبُ فوقه الطحينة والخل والطماطم والكزيرة والكمون. يخلط الكل جيداً ثم يضاف-الفول ويترك حتى يسخن. يصبُ عصير الليمون فوق الخليط يوضع الخليط في طبق عميق. يذوّب السمن ويدرُع على سطح الطبق.

يشعل الفحم حتى يصير جمراً. يحفر في وسط الخليط ويوضع الجمر في الحفرة ثم يغطى الطبق ويترك بضع دقائق. يرفع الجمر ويقدّم الطبق ساخناً.

فول مکشن

قول بصلصة الطماطم والقليفة واليصل والتوابل. من الأطباق السعودية الأولى، يقدم الى جانب اللحوم أو الاسماك. عدد الاشخاص: خمسـة، مدة التحضـير: عشر دقائق، مـدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

يقرم البصل ناعماً ريقل بالزيت حتى يذبل ثم تضاف اليه الكزيرة ويقلب الاثنان بضع دقائق. تقرم الطماطم والقليفة ناعماً. تضاف الفضاف الفضر الل خليط البصل مع صلصة الطماطم والتوابل والملح ويخلط الكل جيداً ثم يوضع على نار متوسطة حتى يتبقر السائل.

يضاف القول المسلوق ويقلب مع الخضر. يصبّ الخليط في طبق التقديم. يوزّع على سطحه السمن او زيت الزيتون. يقدّم الطبق سلخناً أو بارداً.

_ المقادس _ نصف ملعقة صغيرة كأسان من الفول المدمس من البهار الأسود المسلوق أو المعلَّب ٥ ملح بحسب الرغبة أربع حيات من الطماطم عشر ملاعق كبيرة من ملعقتان صغیرتان من زيت الذرة صلصة الطماطم المكثفة ٥ حبة من الفليفلة (ربّ) الخضراء الحزيفة o ملعقتان كبيرتان من ٥ نصف كاس من سمن الكزيرة الخضراء نباتي أو زبت الزبتون المفرومة نصف ملعقة صغيرة ٥ اربع حيات صغيرة من من الكمون المطحون العصل

سلطة

- سلطة طاطم بالبصل

سلطة الطماطم والفليفلة الخضراء والبصل. تقدّم مع اللحم المشوى أو الكبة أو الكفتة.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدّة التحضير: نصف ساعة.

_ المقادير _

مخمس حبات من
 الطماطم
 حبتان من البصل
 مبتان من الفليفاة
 الخضراء الحريفة

نصف ملعقة صغيرة
 من مسحوق الكمون
 نصف كاس من عصير
 الليمون الحامض
 ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطع البصل الى شرائح رقيقة والطناطم الى قطع متوسطة الحجم. تقرم القليفة الخضراء الحريفة، تخلط الخضر في طبق ويصب فوقها عصير اللبدون ثم يعرزع على سطحها الكمون واللح. تقلب السلطة وتترك في الثلاجة مدة نصف ساعة ثم تقدّم تقدّم



سلطة الدقس الخضراء _

سلطة الظيظة الحريقة مع الكزيرة الخضراء. تقدُّم مع شرائح اللحم أو السمك.

عيد الإشخاص: اربعة مدة التحضين نصف ساعة.

..... المقادير _

ه عميم ليبونة جابضة وخمس حمان من القبقتة ه فصال من اللوم الخضراء الحاطة ه علج بحسب الرقية ه حزمة من الكزيرة الخضراء

تغسل الكزيرة الشفسراء وتغرم ناعماً. تغسل الطبيطة وتقدُّم الى

حلقات صغيرة. بقشر الثوم ويدق مع اللج، تطمن الكزيرة مع القليظة في خلاط كهريائي أو تدفي في الهاون حتى يصبر الخليط تاعماً. يوضع في طبق التقديم ويورّع عليه الثوم وعصير الليمون. تخلط السلطة حبداً وتقدّم بادية.

__ سلطة الدقس الحمراء __

سلطة القليظة المريقة مع الطماطو، تقدم مع اللحم الشوى أو

عدد الاشخاص؛ اربعة، مدة الشمشين: ربع ساعة، مدة الطهو:

.... المقادير . ه اربع حبات من الفليقة

الخضراء الحزيقة

ه ملح بحسب الرقبة

التحضير

تفسل الطعاطم وتشوى فليلاً على النار ثم تقشر وتهرس ناهماً. تغسل الظليظة الحريفة وتقرم ناعماً. يقشر الثوم ويدقى مع الملح. تخلط الطماطم مع الغليظة والثوم نقلب السلطة جيداً وتقدّم.

ه ربع کیلوغرامین

٥ اربعة فصوص من الثوم



طبق أولب

شورية الخضر الطحونة

حساء من الخضر المهروسة واللحم، من الاطباق الاولى المغذبة. بقدّم مع الخبر المحمص. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. تقشر بصلة وتفرم ناعماً. يسخِّن الزيت في وعاء ويقلِّب فيه البصل حتى يذبل ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل الاسود ويقلُّب جيداً حتى يحمرٌ. يصب الماء فوق الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصيف ساعة.

تزال رؤوس الفاصولياء الخضراء ثم تقطع الى قطع صغيرة. تقطع البصلة الثانية الى حلقات وتضاف الى الوعاء مع البطاطا والبقدونس والكوسا والفاصولياء والجزر والطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة اخرى. يرفع اللحم من الوعاء ويربِّب في طبق ثم ترفع الخضر وتهرس بمطحنة الخضر او بخلاط كهربائي.

يعاد اللحم والخضر الى الوعآء ويقلّب الكل جيداً. بصب الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.

_ ا**لمقادي**ر _

٥ وسع كعلوغرام من الجزر ثلاثة ارباع كيلوغرام الاصنفر مقطع الى حلقات من اللحم الخالي من , قىقة الدهن (هير) ٥ حبتان من البصل ٥ ربع كيلوغرام من

o ثلاث حدات من الطماطم البطاطا مقشى ومقطع مقشرة ومقطعة الى قطع الى قطع صغيرة

 و ربع كيلوغرام من الكوسا صغوة ○ نصف کاس من مقطع الى دوائر سميكة

البقدونس المفروم ٥ ربع كأس من حبات نصف ملعقة كبيرة من اللوبياء (القاصولياء الفلفل الاسود الخضراء)

 ملح بحسب الرغبة ملعقتان كبيرتان من زيت نباتى

شورية الجريش

حساء القمح باللحم وصلصة الطماطم، من الأطباق السعودية الأولى. يقدّم مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس __

٥ نصف ملعقة كسرة من ٥ ثلاثة أرباع كيلوغرام الفلفل الأسود المطحون من اللحم المفروم ناعماً ٥ ثلاث حبات من الطماطم نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة ٥ ثلاث حيات من البصل ثلاثة عبدان من القرفة مقشرة ومفرومة ناعمأ

٥ ملح بحسب الرغبة ثلاثة أرباع كأس من ثلاث كؤوس ونصف من الجريش

الماء ثلاث ملاعق كسرة من زيت نباتى

التحضير

يسخن الزيت في وعاء على النار. يقلى فيه البصل ويقلُّ حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلّب جيداً. يصبّ الماء في الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

تغسل الطماطم وتهرس مع الملح والفلفل الأسبود وتضاف مع عيدان القرفة الى الوعاء ثم يضاف الجريش ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أخرى مع زيادة الماء بحسب الحاجة.

يصبُّ الحساء في طبق عميق. ينثر عليه مسحوق القرفة ويقدّم ساخناً.

شوربة القمح المدشوش

حساء القمح مع اللحم والطماطم، من الأطباق الأولى المغذية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يغسل اللحم جيداً ويسلق بالماء في وعاء على نار خفيفة. تضاف القرفة والفلفل الأسود والكمون والهال والملح والثوم. توضع الشبّة داخل قطعة قماش تربط وتسقّط في الوعاء. يغسل القمح جيداً ويضاف الى الوعاء. يترك مدة ربع ساعة ويصب المزيد من الماء بحسب الحاجة.

تضاف صلصة الطماطم والطماطم المقطعة والسمن ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة أخرى. يصبِّ الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.

المقادير

الثوم

٥ رشية من القرفة ٥ كيلوغرام من اللحم ٥ نصف ملعقة كسرة من بعظمه o كأسان من القمح حدات الفلفل الأسود ٥ نصف ملعقة كبيرة من (الدشوش) خبات الكمون اربع ملاعق كبيرة من ٥ نصف ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم جعات الهال ٥ ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة الى قطع قليل من الشبة والقرفة صغيرة ثمانیة فصوص من

٥ ملح بحسب الرغبة ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من







شوربة الرغيد

حساء من اللحم ودقيق القمح والطماطم والقرع يتميز بنكهته الحريقة. يقدم مزيناً بمسحوق الليمون المجقف.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعـة، مدة الطهـو: ساعة.

نصف كيلوغرام من اللحم اللحم ٥ اربع حبات من العماطم اليقطين من القرع أو اليقطين من دقيق القرع ما ملحة كيورة من البصل ما ملحقة كيورة من المحلف الملحؤة الليون المحلفة المحلف المحلف المحلف المحلفة المحلفة المحلف المحلف المحلفة الم

 نصف كاس من زيت نباتي او سعن نباتي اربح حبات من الظنيظة الخضراء الحزيفة ما معقة كبيرة و ونصف من التوابل المنوعة (بهار السود، كمون، هال، قرفة، كبش فرنقل،

ملعقة كبيرة من الملح

التحضير

يقطع البصل الى قطع متوسطة الحجم ثم يقل بالزيت حتى يذبل. يقطم اللحم الى قطع صغيرة ثم يغسل ويجفّف ويضاف

الى البصل. تقرم الطماطم وتضاف الى خليط اللحم مع الملح والتوابل

نفرم الطفاطم ونصاف الى خليط اللحم مع الملح والتوابل والقليفلة الحرّيفة ويغمر الكل بالماء. يطهى الكل على نار خفيفة حتى يقارب اللحم النضع.

يقطَّع القرع ألى قطع صغيرة ويضاف الى الحساء ويحرَّك. يطهى مدة عشر دقائق ثم يضاف الدقيق تدريجاً مع التحريك باستمرار حتى ينضيع اللحم. يصبُ الحساء في طبق من الفخار. يوزِّع على سطحه قليل من الزيت ومسحوق الليمون المُخاف.

شوربة حب القمح بالكرشة والكبدة

حساء القمح بكرش الخروف وكبده والطماطم. من الاطباق. السعودية الاولى. يعتبر غذاء كاملًا.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

	المقادير
 ثلاث حبات من الطماطم 	ے. ⊙ کرش خروف
مقطعة الى قطع صىغيرة	⊙ کېد خروف
٥ سبعة فصوص من	 کاس من القمح
الثوم	 ملعقتان كبيرتان من
 ملعقتان كبيرتان من 	صلصة الطماطم المكثفة
سىمن نباتي	(ربُ)
	0 ملح بحسب الرغبة
البهارات	مقادير
0 بضع حبات من الهال	
٥ بصع حبات من انهان	 سبع حبات من الفلفل
 بصع حبات من الهان قرفة وملح بحسب 	0 سبع حبات من الفلفل الاسود
o قُرفة وملّح بحسب	الاسبود

التحضير

ينظف الكرش ويغسل جيداً بالماء والصابون ثم ينقع بالماء مدة نصف ساعة. يبشر بالسكين ويعاد غسله. يغلى مع تغيير ماء الغني مرتين أو ثلاث ثم يترك على النار مدة ربع ساعة. يرفع ويقطع الى قطع صغيرة.

يفسل الكبد ويغمر بالماء ويسلق مدة عشر دقائق ثم يقطع الى قطع صغيرة.

يفسل القمح ويسلق مع الماء على نار متروسطة. تخلط البهارات وتوضع داخل قطعة قناش، تربط وتصاف الى الوعاء، ويزلل القمت يغلي مدة نصف ساعة. تضاف صلعة المعاملم والسعن والملتى والثير وقطع الطعاطم والكرش والكبد. يطهى الكل على نار خفيفة عدة ربع ساعة مع اضافة المزيد من الماء حسس الحاجة.

صسب الحاجة. يصبّ الحساء في طبق عميق ويقدّم ساخناً.

شوربة القمح برأس الخروف

حساء القمح برأس الخروف وصلصة الطماطم والثوم. عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يُغسل راس الخروف وينظف من الداخل والخارج. يُسلق بالماء على نار خفيفة مدة ساعة مع تغيير الماء ثلاث مرات. يرفع الراس من ماء السلق. تنزع عظامه ويقطع الى قطع متوسطة الحجم.

يصفًى المرق بالمصفاة ويوضع في وعاء على النار. يترك حتى يغلي. تخلط البهارات وتوضع داخل قطعة قماش وتربط وتضاف الى الوعاء مع الثوم والملح.

يفسل القمح ويضاف الى الوعاء. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم تضاف صلصة الطماطم والسمن وقطع الطماطم واللحم. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الحساء. يقدم ساخذاً.

_ المقادير _

. مقادير المهارات _____

ه ثماني حبات من الفلفل ه ملعقة صغيرة من حبات الإسود الهال ه منات ه قليل من الشبّة ه الكمون ه ملح بحسب الرغبّة ه الكمون الكمون الكمون الرغبّة ه الكمون الرغبّة ه الكمون الرغبّة الملتحون الكمون الرغبّة الملتحون الكمون الرغبّة الملتحون الكمون الرغبّة الملتحون الملتح

فطائر محشوّة بالكرّاث والبصل. تقدم الى جانب المخللات أو السلطة

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_المقادير

 ملعقة صغيرة وربع من 	0 نصف كيلوغرام من
الخميرة	الدقيق
 ملعقة صغيرة من 	○ بيضة مخفوقة
الفلفل الاسود المطحون	 حبتان من البصل
 ملعقتان كبيرتان من 	مفرومتان ناعمأ
سمن نباتي	 حزمة من الكرّاث
0 ملح و ماء للعجن	مفرومة ناعمأ

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط جيداً مع الخميرة. تضاف السه البيضة ويفرك باليدين حتى يتجانس الدقيق مع البيض ثم

يصبّ الماء تدريجاً مع العجن المستمر حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك في مكان دافيء مدة ساعتين لتختمر.

يخلط البصل والكراث والملح والفلفل وملعقة من السمن خلطاً حيداً.

يرق العجين بشوبك على لوح خشبي ثم يلف على الشويك ويقطع طولياً بالسكين الى شرائح مستطيلة. تمدّ شرائح العجين على اللوح الخشبى وتقطع الى مكعبات. يغطس كل مكعب في الدقيق ويرق من جديد بالشوبك على شكل قرص. يوزّع مقدار ملعقة كبيرة من خليط الكراث في وسط الاقراص. يطوى طرف العجين على الحشو ويلصق ليأخذ القرص شكل

توضع الاقراص في صينية مدهونة بالسمن وتدخل الى فرن متوسط الحرارة، تترك فيه حتى يحمّر سطحها. ترفع وبربّب في طبق التقديم. تقدّم ساخنة.

السمبوسك

فطائر محشوة باللحم والبصل والتوابل. من المعجنات السعودية المشهية. تقدّم مقلية كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

-المقادس

○ نصف کاس من سمن	۞ مُصف كيلوغرام من
نباتي او زيت نباتي	الدقيق
 ملعقة صغيرة وربع من 	 ثلاثة ارباع كيلوغرام
الخميرة	من اللحم المفروم
 ملعقة صغيرة من 	 بیضتان مسلوقتان
القلفل الاسود المطحون	 بصلة كبيرة مفرومة
٥ ملعقة صىغيرة من	ناعمأ
مسحوق الكمون	o نصف کاس من
 زیت نباتی للقلی 	البقدونس المفروم
٥ ملح بحسب البغية	مماء للعجن

التحضير

ينخل الدقيق. تضاف اليه الخميرة والملح ويخلط الكل جيداً. يسخن السمن على النار ويوزع على الدقيق. يفرك الدقيق بأطراف الأصابع حتى يمتص كل السمن. يضاف اليه

الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة ساعتين ليختمر. يخلط البصل مع اللحم والفلفل والكمون وقليل من الملح. يوضع الخليط على النارحتي ينضج اللحم.

يقطع البيض المسلوق الى مكعبات صغيرة تضاف مع البقدونس المفروم الى خليط اللحم. يخلط الكل جيداً. يقطم العجين الى قطع صغيرة الحجم ثم ترق بشويك على شكل دائري يوزع في وسط كل منها مقدار ملعقة صغيرة من الخليط. يطوى طرف العجمين على الحشو ويضغط عليه بالاصابع ليلتصق الطرفان على شكل نصف دائرة.

يسخُّن الزيت جيداً في مقلاة على النار تقلى فيه قطع السمبوسك حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع من الزيت وتجفّف على ورق نشاف.

يربُّب السمبوسك في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



السمبوسك المثلث

فطائر محشوة باللحم والبقدونس والبيض السلوق. تقدم الى جانب سلطة الملفوف بالمايونيز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس _

	J.,
○ بصلة مفرومة ناعماً	 نصف كيلوغرام من
 ملعقتان كبيرتان من 	الدقيق
سمن نباتي	٥ نصف كيلوغرام من
 ملعقة صغيرة من 	اللحم المفروم
مسحوق الكمون	٥ ثلاث بيضات مسلوقة
٥ زيت نباتي للقلي	ومقطعة الى مكعبات
o ملح وقلقل اسود	صغيرة
بحسب الرغبة	o نصف کاس من
0 ماء للعجن	البقدونس المفروم

التحضير

ينخل الدقيق، يضاف اليه السمن ويفرك بأطراف الأصابع حتى يمتص الدقيق كل السمن. يصبّ فوقه الماء تدريجاً مع

الاستدرار في العجن حتى تتشكّل عجينة طرية. يقطع العجين الى كرات متوسطة الحجم تدهن بالسمن وبَرَيْب في صينية. تغطى بقطعة قماش وتتـرك ترتـاح مدة

ستسي. ترق قطع العجين بالشويك على شكل دائري ويمكن رقها بالذراعين اي بنقلها من ذراع الى آخر.

ترتب على قطعة تماش كبيرة مرشوشة بالدقيق وتقطع الى قطع مستطيلة. يمكن إذائة اطرافها السميكة بقاطع العجين. يخطط البصل مع اللحم والملح والملفل الاسود والكمون. يوضع الخليط على التار ويقلب حتى يضضع اللحم. يوقع عن النار وتضاف اليه مكعبات البيض والبقدونس. يخطط الكل جيداً.

وتضاف اليه متعبات البيض والبعدوس يطلط الحر جيدا. يوزع خليط اللحم والبيض على قطع العجين ثم تلّف على شكل مثلث وتضغط اطرافها جيداً.

يسخن الزيت في مقلاة، تقلي فيه قطع السعبوسك الى ان يصبر لونها نهبياً. ترفع وتجفّف علي ورق نشاف يربّب السعبوسك في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

فطائر سالهم والبصل والكرّاث. من العجنات السعودية الشهيرة. نقدم الى جانب السلطة والخللات.

___القادير __ o بیضتان مخ**فوقتان مع** ه ست کؤوس من الدقیق نصف کاس من زیت ن كيلوغرام من القحم *** ن ماء للمحن ن اربع هبات من البصل و كاسلار من الكراث القوم distinct of the colors of

وطح بجنب الرشة التحضير

ينظل الدقيق مع اللح ويمسُ فوقه الماه الداقء تدريجاً. يعجن باليدين حتى يتشكّل عجين متماسك طري. يقسم العجين الى عشرة أجزاء. يعجن كل جزء جيداً ثم يترك على مسطح مبلول بالناء مدة ساعة ليرتاح. يخلط اللحم والبصل والبهار الاسود واللح. يوضع الخليط

ەزىت ئېلى لللى

في مقلاة على غار متوسطة ويقلب حتى بنضيح. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد. يغسل الكراث ويصلى ثم يضاف الى خليط اللحم ويحزك يرش مسطح بالدقيق. يوضع عليه جزء من العجين ويقطى بالدقيق ويرق ثم يوضع على الذراع ويرق ثانية من اطرافه

بشكل مربع. يعزج البيض والنزيت ويدهن سطح العجين بعقدار ملعقتين كبيرتين من المزيج. يطوى على بعضه اربع مرات ليمسر مربعاً صغيراً. يسخن مسطح حديدي على تار متوسطة ثم يدهن بملعقة كبيرة من الزيت ويوضع عليه المربع ويحمر من الجهتين.

يحضر الجزء الثاني والثالث والرابع والخابس من العجبن بالطريقة نفسها ويرق الجزء السادس ويدهن سطحه بعزيج البيض والزيت ثم يوضع في وسطه مربع سمتر ويوزّع عليه

خليط اللحم مع ثلاث ملاعق كبيرة من البيض المُغوق. تطرى أطراف العجن فوق الخليط بشكل مربع. يقل في للاث ملاعق كبيرة من الزيت ويحمّر من الجهتين. تحضر الأجزاء السابعة والثامنة والتاسعة والعاشرة بالطريقة نفسها. تقدُّم الفطائر ساختة.



فطيرة باللحم والكرّاث والطحينة. تقدّم مزينة باللوز الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: اربع ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_المقادير _

 ملعقة صىغيرة من 	0 نصف كيلوغرام من
خميرة البيرة	الدقيق
o ربع كاس من الطحينة	0 نصف كيلوغرام من
 ملعقة كبيرة من سمن 	اللحم المفروم
نباتى	 حبة من الطماطم مقطعة
٥ حبتان من البصل	الى حلقات
مفرومتان ناعمأ	٥ ثلاث بيضات
 ملعقة كبيرة من الخل 	 كأس من الكرّاث المفروم
o ملح وفلقل أسبود	ناعمأ
بحسب الرغبة	 ملعقة كبيرة من اللوز
٥ نصف ملعقة كبيرة من	 ملعقة صغيرة من بزر
مسحوق الكمون	عيش ناعم

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط م بزر العيش والخميرة والسمن وبيضتين. يفرك باليدين ويعجن مع أضافة الماء الفاتر تدريجاً حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين ويترك في مكان دافء مدة أربع ساعات ليختمر.

داقء مده أربع ساعات ليحمر. يخلط البصل مع اللحم المفروم والملح والقلفل الأسود. والكمون، يوضع الخليط على النار حتى يجف ماؤه.

تخفق الطحينة مع الخل ويصب فوقها الماء تدريجاً حتى تصبر سائلة ثم تضاف مع الكراث الى خلاط اللحم.

يُدد العجين في قدر وجوانب صينية مذهونة بالزيت ويوزع عليه خليط اللحم مع رفع اطراف العجين الزائد عن حوافي الصينية. تطوى اطراف العجين على الخليط وتربّب فـوقه حلقات الطماطم.

تخفق البيضة المتبقية ويدهن بها سطح الصينية.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق. يقشر وينثر على اطراف العجين المثنية. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضع الفطيرة ويحمر سطحها. تربّب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

قاضي قضا

كرات اللحم بالارز الناعم. تقدّم مقلية ومزينة بشرائح الليمون والطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

 ستة فصوص من الثوم 	٥ ثلاثة ارباع كيلوغرام من
مدقوقة	اللحم المفروم
 نصف ملعقة كبيرة من 	 ثماني ملاعق كبيرة من
الخميرة	الارز المطحون
o ملح وفلفل اسود بحسب	o ثماني ملاعق كبيرة من
الرغبة	الد قي ق
0 زيت نباتي للقلي	0 ثلاث بيضات

..» يمزج الثوم مع الملح والفلغل الاسود ويضاف الى اللحم المقروم والادن يخلط الكل جيداً، يقسّم الخليط الى كرات مسطّمة تربّب في وعاء ويصبّ فوقها قليل من الماء ثم توضع على النار حتى يتبخّر

وعاء ويعتب قومه عني من الماء لم توضع على النار حتى يتبحر الماء. يخفق البيض جيداً. يضاف اليه الدقيق وقليل من الماء

والخميرة ورشة من الملح والقلفل الاسود. تخطس كرات اللحم في مزيج البيض. ترفع وتقل في الزيت الساخن حتى تحمر من الجهتين ثم تعقف على ورق نشاف وترثب في طبق التقديم.

تقدّم ساخنة.

_ المقادس



قطع من الخبر باللحم والخضر. من الأطباق السعودية الشهية تقدّم مزينة بالبصل المحدّر.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وثلاثة أرباع، مدة الطهو: ساعة ونصف.

_ المقادير __

	V.
0 ربع كيلوغرام من	 ثلاثة ارباع كيلوغرام
اللوبياء (الفاصولياء	من الدقيق
الخضراء)	0 كيلوغرام من اللحم
 ربع كيلوغرام من القرع 	المقطع الى قطع صىغيرة
الأصفر مقطع الى قطع	 نصف ملعقة كبيرة من
صنفيرة	الخميرة
٥ نصف كيلوغرام من	٥ نصف كيلوغرام من
البصل الصغير الحجم	الطماطم مفروم
 نصف ملعقة كبيرة من 	 ملعقتان كبيرتان من
الكمون	صلصة الطماطم المكثفة
٥ نصف ملعقة كبيرة من	(بُر)
مسحوق القرفة	 ربع کیلوغرام من
o ملح وفلفل أسود	الكوسا مقطع الى دوائر
بحسب الرغبة	سميكة
٥ ماء فاتر للعجن	٥ زيت نباتي للقلي

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع الخميرة والملح. يضاف اليه الماء

الفاتر تدريجاً ويعجن باليدين حتى نتشكّل عجينة سميكة ومتماسكة.

يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم. تغطى وتترك في مكان دافء مدة ساعة لتختمر.

تقشر بصلة وتقرم ناعماً. تقل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى تذبل. يفسل اللحم ويضاف الى البصل ويقلب الى ان يحمرُ تضاف الطماطم وتقلب حتى تذبل ثم يصبّ مقدار من الله مع صلصة الطماطم ويتابع الطهو حتى يقارب اللحم النضعُج.

تنظف الفاصولياء. تزال رؤوسها وتقطع ثم توزع على خليط اللحم وتترك على النار مدة عشر دقائق. يضاف القرع ثم الكوسا والملح ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر.

يقشر ما تبقى من البصل ويفرم ناعماً. يقل في الزيت الساخن مع قليل من الفلفل والكمون والقرفة ويقلّب حتى

ترق قطع العجين بشوبك على شكل دوائر وتخبـز على الصاح أو في الفرن حتى تحمرً من الجهتين.

يقطع الذبر الى تطع صغيرة ترتّب في صينية ويصبّ فوقها خليط الخضر واللحم مع إضافة ملعقتين كبيرتين من البصل المحرّ وملعقة صغيرة من الفلفل والكمون والقرفة وملعقة من الزيت. تغطّى الصينية حتى وقت التقديم.

تُقلَب صينية القرصان في طبق بملعقة خشبية ويوزّع على سطحها ما تبقى من البصل المحمّر.

يقدم الطبق ساخناً.

مراصيعمالح

أقراص من المعجنات بالبصل. تضاف اليها الذبدة عند تناولها. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

•

- المقادير - - عليونان من القبق دونية من القبيرة من القبق الأبدة أو زيت نباتي أو ما معقدة صغيرة من سمن نباتي المصاد الخميرة من البصل ما ما فاتر للعجن الأخضى الأخضى

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء وتضاف اليه الخميرة والماء الفاتر تدريجاً. يمزج الكل حتى يتماسك ثم يترك جانباً مدة ساعة حتى يختص

يفرم الأيصل ويضاف الى العجين ويخلط جيداً ثم يقطع الى كرات منوسطة الحجم، يُشكل منها اقراص بالبيين المبليلتين بالماء. تحمر الاقراص على الصباح من الجهتين، تغطى الى حين خبر كمية الحجن كلها.

تدهن الاقراص بالزبدة. تربّب في طبق وتقدّم ساخنة.



المطازبيز

الراص من العجين مع اللحم والخضر والتوايـل المشهِّية. صنف من المجتال السعودية الغذية. يقدُّم ساخناً. age (Whicher) after up Michael minds are things

> ه اریم کؤوس من بقیق ن كيلوغرام من اللحم ٥ ريم کيلوغرام من البقطن الإصغر ن ريم كيلوغرام من المقطن الإخضر له الكومما ورمح كملوغرام من

اللوساء (القاميولياء

الخضراء)

سمن نبائي او زيت distant to the or الخضراء المزبقة

٥ ست حيات من اليصل ه عثير ملاعق كميرة من

ن ملعقة كبيرة من الكمون ن اربعة عبدان من القرقة ٥ عشر حمات من الهال O Date in la noi lataleta Askall seems (Julia) ٥ طعقة كبيرة من صلصة ه ملحلة صغيرة من الملح الطماطم الكَثَّقَة (ربُّ) ه ملحقة صحيرة من البهار وماء للعجن

(Yunga Hadega)

موضع الدقيق في وعام ويضاف البه قلبل من اللح ويمزح مع لقاء حتى بتماييك بغطى العجان وبترك مدة ساعتهان

يقطع البصل الى قطع منفيرة ثم يقلى بالزيت حتى يصبر لونه ذهبياً. يغسل اللحم ويقطع الى قطع صغيرة ويضاف الى البصل مع نصف كدية الثوابل وصلصة الطناطم ويترك حتى بنضرح. تقطع الطعاطم وتضاف إلى الخليط، بترك الكل عل نار مترسطة مع التحريك مدة عشر دقائق. تضاف ست عشرة كأساً من للاء الغل إلى الخليط مع لللم ويتابع الطهو حتى يقارب النضيج. يقشر ما تبقى من الفضر، يفسل ويقري. تضاف الفاصولياء ويترك الكل مدة خسس دقائق ثم يضاف اليقطين الاخضر. يتابع الطهو مدة ثلاث دقبائق اخرى ثم بشاف البقطان الاصلان تضاف القليقلة المربقة بجس الرغبة ثم تنثر التوايل وتخفف النان بتابع الطهور من يون ان تتقص كمية السائل.

يقطُّم العجين ويرق بشويك الى دوائر مسطَّمة صغيرة تضاف ألى خليط الخضر واللحم تدريجاً. يحرّك بحدر ثم يتابع الطهر مدة نصف ساعة. يقدّم الطبق سلخناً.



المطازيزمحشي

فطائر محشوة باللحم والبصل، تطهى مع الكوسا والليمون المجفّف وصلصة الطماطم، تقدّم مزينةً بالبصل المحدّر. عدد الاشخاص: اربعة، عدة التحضير: خسس ساعات، عدة اللغاء: ثلاث ساعات.

_ المقادير و ربع كاس من زيت الذرة ٥ ثلاث حدات من الليمون ٥ ملح بحسب الرغية المحقف نصف ملعقة كبيرة من و ثلاث حيات من الكوسا البهار الاسود المطحون ٥ حبتان من البصل o ملعقة كسرة من صلصة o نصف كيلوغرام من الطماطم المكثّفة (ربّ) الطماطم ٥ اربع كؤوس من الماء ثلاثة عبدان من القرفة الساخن (الدارسان) o ثلاث حنات من الهال مقادس الحشو ___ و ربع ملعقة كبيرة من ثلث كيلوغرام من اللحم النهار الإسود المقروم ملعقتان كسرتان من ٥ ربع حبة من البصل زيت الذرة مفروم ٥ ربع ملعقة كبيرة من الملح مقادير العجين _ ربع ملعقة كبيرة من كأسان من الدقيق الملح الإبعض ثلاثة ارباع كأس من الماء

التحضىر

يسخَّن الزيت ويقلى فيه البصل ثم يضاف اللحم والملح والبهار. يحرّك الخليط حتى ينضج.

يمزج الدقيق مع الملح والماء حتى يتماسك ثم يقطع الى قطع كبيرة. تغطى بقطعة قماش رطبة وتترك مدة ست ساعات.

ترق القطع الى دوائر كبيرة ثم تقطع كل دائرة الى دوائر صغيرة بحجم قبضة اليد. يوزع عليها قليل من الحشو ثم تثنى احدى اطرافها وتطوى على الطرف الآخر وتختم.

يرش الدقيق على صينية وترتب فيها طبقات من الفطائر المحشوة يفصل بينها بورق نشاف. يغطى الكل بقطعة رطبة من القماش ويترك.

تبشر حبة من البصل وتقلى بالزيت مع الليمون المجفف والهال والقوفة والملح، يحرك الخليط حتى يصمر لون البصل نعبياً. تعلياً المامان متضاف السلطان متناد الطاب حت

تقشر الطماطم وتضاف الى الخليط ثم يتابع الطهو حتى تنقص كدية السائل. تضاف صلصة الطماطم والماء الساخن. يترك الكل حتى يغلي ثم تخفف النار وتضاف الكوسا وتترك حتى تقارب النضج ثم ترفع مع الليمون المجفّف من الخليط ويتركان جانباً.

تقطع بصلة الى شرائح وتقل في ملعقة كبيرة من الزيت ويضاف اليها نصف ملعقة من الملح واخرى من البهار. يقلب البصل حتى يحمرٌ ثم يضاف الليمون المجفّف والكوسا. يحرّك الخليط بضع دقائق على النار ثم يرفح ويترك جانباً.

يعاد خليط الطماطم الى النار ويترك يغلي مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

ترفع قطعة القماش الرطبة وتضاف الفطائر تدريجاً إلى الخليط، تخفّف النار ويحرّك الخليط حتى تنضج الفطائر ثم ترفع وترتب في طبق. يوضع فوقها الكرسا والليمون المجفّف ويوزع عليها البصل للحمّر. يقدم الطبق ساخناً.

يفسل الليمون الحامض المجفّف جيداً قبيل استعماله ثم يعرض لاشعة الشمس، يشقّ ويزال منه البزر. يستعمل كاملاً او مطحوناً بحسب الرغبة ثم يحفظ في علبة او زجاجة نظيفة وتغطّى بإحكام.

كهزى المكرونة

معكرونة مع الدجاج وصلصة الطماطم واللبن الزبادي. تقدم مزينة بشرائح البطاطا والبيض المسلوق والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

_ المقادير

 رزمة من المعكرونة ٥ دجاجتان نصف کیلوغرام من اللحم المفروم الأسود ٥ ثلاث حيات من اليصل ٥ ملعقة صغيرة من مفرومة ٥ أربع حبات من الطماطم الكمون ٥ نصف كأس من o نصف كأس من اللبن المقدونس المفروم الزبادي ٥ اربع حبات من البطاطا زیت ذرة للقلی ٥ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

 اربع بیضات مسلوقة ملعقة صغيرة من البهار

٥ اربعة عبدان من القرفة

٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

تقطع كل دجاجة الى ثمانية أجزاء ثم تغسل. يسخن الزيت في وعاء ويقلّب فيه الدجاج مدة خمس دقائق. تهرس الطماطم ويضاف اليها اللبن الزبادي والملح ونصف كمية التوابل. يصب المزيج فوق الدجاج ويتابع الطهو.

يوضع اللحم المفروم في مقلاة على النار. يضاف اليه البصل وما تبقى من البهار الاسود والكمون ومسحوق القرفة ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يحرّك الخليط ويترك حتى ينضج ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

تقشى البطاطا وتقطّع إلى دوائر رقيقة ثم إلى شرائح طولية رقيقة جداً. تُغمر بالماء الفاتر والملح وتنقع ثم تصفّى. يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه البطاطا حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع من الزيت وتجفّف على ورق نشاف. يقطع البيض المسلّوق الى دوائر وتكسر المعكرونة الى عدة أقسام. تسلق بالماء الملِّح ثم تصفى وترتب في طبق. توزع قطع الدجاج عليها وتصب فوقها صلصة الطماطم. يزيّن الطبق بخليط البصل وشرائح البطاطا ودوائر البيض. يوزّع البقدونس على سطح الطبق ثم يقدّم ساخناً.



فتوت

فطائر ببزر الأنيسون، من المعجنات السعودية المبيرة. تقدم الى حانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

- **المقادر** -

٥ ملعقة صغيرة ونصف عشر كؤوس من الدقيق من حب البركة (حبة الأبيض سوداء) ٥ كأس من زيت الذرة ٥ ملعقة صغيرة ونصف o ملعقة صغيرة ونصف من الشيمر من الخمورة ثلاث ملاعق صغيرة من ٥ ملعقة صغيرة ونصف يزر الانيسون من الزرمية (نوع من (العانسون) التوامل) ٥ ملح بحسب الرغبة ٥ بيضتان مخفوقتان

التحضير

تمزج الخميرة في اربع ملاعق كبيرة من الماء وبترك جانباً.
يمزج الدقيق في وعاء مع الزيت والتوابل والملح ومزيج
الخميرة. يخلط الكل حتى تتماسك الحجينة. تغطي وبترك في
مكان داؤه مدة ساعتين أو اكثر حتى تخدر. تقطع الحجينة
الى سنة أجزاء ويرق كل جزء بشكل دائري، تدهن صينية
بالزيت وتوضع عليها دائرة من العجين. يدهن سطحها
الشفرة الخفوق ويوزع عليها برا الانبسون.

. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يصير لون العجينة ذهبياً. يحضر ما تبقى من دوائر العجين بالطريقة نفسها.

تعسيه. تقدّم الفطائر ساخنة أوباردة.

مفطرة السريد

قطع من الخبز بالحمّص والدجاج. من المعجنات التي يتميز بها المطبخ السعودي. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: ساعة وعثر دقائق.

- المقادير ــ

التحضير

يخلط الدقيق مع ثلاث ملاعق من السمن ويفرك جيداً،

ُينثر عليه الملح ويصبّ الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل كتلة متماسكة.

يقطّع العجين الى قطع مترسطة الحجم تربّب في صينية وتغطى بقطعة قماش مبلّلة، تترك مدة ساعتين لترتاح.

ترق قطع العجين جيداً بشوبك. يسخن صاح (طبق معدني مقع مل الثار ويوضع فوقه العجين قطعة قطعة تقلب على المجين حتى العجين قطعة العلمة على المعلمين حتى يتقبر كل المجين على معارية ويتم من السمن في وعاء ويقل به البصل حتى يحمر. تصبّ فوقه ثلاث كؤيس من الماء ويترك حتى يغني. تنظف الدجاجة وتفرك بالملح والدقيق وتفسل من الداخل والخارج. تقطع الى قطع صغيرة وتضاف الى العاء مع الملح والمقلق الى العام معالم والفاص مناعة على المعام مدة نصف الماء معالم والمقلق الداعة التعام العام مدة نصف الماء معالم والمقلق والكمون ويتابع الطهو مدة نصف العام العام الماء معالمة والمقلق الدعاء معالمة والقلف والكمون ويتابع الطهو مدة نصف العام الع

يرفع الدجاج من المرق ويرتب في طبق.

يضاف الحمّص الى الوعاء ويترك على الذار مدة عشر دقائق. ثم يوزّع مع المرق على قطع العجين في الصينية. ترتب فوقه قطع الدجاج ويتابع الطهو مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

مختوم اللحم

طبق رئيسي من اللحم باللبن الزبادي وعصير الطماطم والتوابل. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع.

_ المقادس _

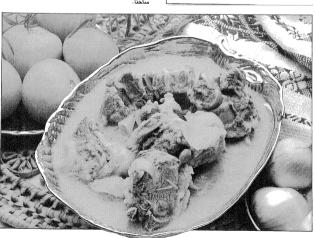
سمن نباتى كيلوغرام ونصف الكعلوغرام من اللحم مسحوق القرفة بعظمه ثلاثة أرباع كأس من اللبن الزيادى ٥ عصبر ثلاث حبات من مسحوق الهال الطماطم ٥ ثلاث حيات من البصل بحسب الرغبة مقطعة الى حلقات رقيقة ملعةتان كبيرتان من

٥ نصف ملعقة كبيرة من نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون نصف ملعقة كبيرة من o ملح وفلفل أسود

التحضير

يسخِّن السمن في وعاء على النار ويقلِّب فيه البصل حتى يصبر لونه ذهبياً. يرفع ويجفّف على ورق نشّاف ليتخلّص من السمن الزائد. يهرس البصل ويمزج مع اللبن الزبادي وعصير الطماطم والفلفل والهال والقرنفل والقرفة والملح. ينقع اللحم بالمزيج مدة ساعة ثم يضاف الى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويبقى قليل من المرق.

يصب الخليط في طبق التقديم مع قليل من المرق ويقدّم



كوزي الخروف بالمكرونة

خروف محشو بالمعكرونة واللحم والبصل والنعناع والزبيب واللوز. يقدّم في المناسبات مزيناً بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المغروم.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: أربع ساعات ونصف.

__ المقادب

	(
 نصف ملعقة كبيرة من 	۵۰ ۵ خروف صغیر
مسحوق الكمون	٥ نصف كيلوغرام من
 نصف ملعقة كبيرة من 	الأرز
الكزبرة الجافة	٥ كيلوغرامان من
 نصف ملعقة كبيرة من 	المعكرونة الرقيقة
مسحوق القرفة	 اربع حبات من البصل
٥ ملعقة صىغيرة من	كبيرة الحجم
القرنفل المطحون	 أربع بيضات مسلوقة
0 ملعقة صغيرة من	مقطّعة الى دوائر
مسحوق الهال	0 ست ملاعق كبيرة من
 ملعقة صغيرة من جوز 	صلصة الطماطم المكثّفة
الطيب المطحون	(بْن)
 قليل من الخولنجان 	 كاس من البقدونس
المطحون	المفروم ناعمأ
 نصف ملعقة كبيرة من 	 کاس من النعناع
الزعفران	الأخضر المفروم ناعمأ
 ملعقة صغيرة من 	 كأسان من سمن نباتي
مسحوق الليمون	 ربع كأس من اللوز
المجفف (ملح الليمون)	 و ربع كأس من الزبيب
o ملح وقلقل اسبود	 كيلوغرام من اللحم
بحسب الرغبة	المفروم
	 ٥ كأسان من اللبن الزبادي

التحضير

يغسل الخروف، ينظف جيداً وتنزع أحشاؤه. يكرّر غسله ويصفى من الماء.

يقشّر اللوز ويسلق مدة عشر دقائق. تنزع قشرته الداخلية ويحمّر. ينقى الزبيب. يغسل ويحمّر.

يمزج اللبن الزبادي مع قليل من الملح ونصف كمية

البهارات وملح الليمون وصلصة الطماطم. يتبل الخروف من الداخل بنصف كمية المزيج.

يكسر ربع كمية المعكرونة الى قطع متوسطة تسلق في الماء الملّح المغلي ثم تغسل بالماء البارد وتصفى.

المدَّح المغلي ثم تغسل بالماء البارد وتصفى. تقشر بصلة وتفرم ناعماً. تضاف الى اللحم المفروم وتقلّب على النار حتى يتبخّر ماؤها.

يفسل الارز مرات عدة ويسلق نصف سلق. يضاف مع المكونية المسلوبة الى غليط اللحم. يقشر ما تبقى من البصل ويغرم. يضاف الما الخليط ما المناع الاخصر المغرب واللح والمفلفل الاسود ونصف كمية اللوز والزبيب. يخلط الكل جيداً ويوشق، به الخروف ثم تضاط فتحت.

يسكُن السمن في وعاء كبير يوضع فيه الخروف المصف ويترك على النار مدة ربع ساعة، يضاف اليه مزيج اللبن الزيادي المتهني وكمية من الماء ويتابع الطهو مدة تراوح بين ساعتين وثلاث ساعات حتى ينضع الخروف ويبقى مقدار كبير من المرق في الوعاء.

يرفع الفروف ويوضع في صينية كبيرة مع قليل من المرق ويدخل الى الفرن حتى يحمرً. يكسر ما تبقى من المعكرونة الى قطم متوسطة ويسلق في

المرق المتبقي في الوعاء حتى ينضبع. تصبّ المكرية في طبق القديم، ويربّب فوقها الخروف وينثر عليه ما تبقى من الزبيب واللوز. يزيّن بدوائر البيض السلوة, والنقدية بن المؤرم وهقدم ساختًا.

ينتمي الضوانجان الى فصيلة الزنجبيل العطري، لانه وغالم أم يسفعي عطراً شبهاً على الاطعة، يستعمل كثيراً مع بشر الليمون الحامض في تحضير الاطباق الماليزية. يستهلك مجفقاً خارج آسيا. الجدير ذكره أن نصف ملعقة صابحيرة من مسحوق الشوائجان يوازي شريحة طازجة منه.



فخذة محشى

التحضير

فخذ محشو باللحم والبصل والبقدونس والبيض. يقدّم مع الأرز مزيناً باللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة ونصف.

_ المقادس _

الأسود

٥ ربع كاس من الخردل ٥ فخذ غنم صغير الحجم ربع كاس من زيت الذرة ٥ ملعقتان صغيرتان من o ستة عيدان من القرفة القرفة اربع ملاعق كبيرة من

 ملعقة صغيرة من حب الأرز الهال

٥ سضة ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ كأس من اللبن الزبادي البقدونس المفروم ثلاث ملاعق كبيرة من o نصف كيلوغرام من الزييب اللحم المفروم

 ملعقة كبيرة من انصاف ثلاث ملاعق كبيرة من فصبوص الثوم اللوز ٥ ملعقة صغيرة من البهار

 مصلة كبيرة مفرومة ٥ ملح بحسب الرغبة

اللحم وبدق بمطرقة حتى ترق. ترش بالملح والبهار والقرفة. تشقّ في أماكن عدة وتحشى الشقوق بالثوم وعيدان القرفة وحب الهال.

يغسل الفخذ ثم يشق طولياً وينزع عظمه. تبسط قطعة

يمزج اللبن الزبادي مع الخردل وما تبقى من التوابل وتدهن به قطعة اللحم من الجهتين.

يقلى البصل بالزيت ويضاف اليه اللحم للفروم ويقلب حتى ىنضىج.

يغسل الأرز ويضاف الى خليط اللحم مع قليل من الماء. يغطى الوعاء ويطهى على النار حتى يتشرب الأرز الماء. يرفع الخليط عن النار ويضاف اليه البهار الأسود والملح والبقدونس. تخفق البيضة وتضاف الى الخليط ويحرّك جيداً. يوضع الخليط في وسط قطعة اللحم وبتلفّ على بعضها ثم يخاط طرفها الخارجي. توضع في طبق خاص بالفرن يحوي قليل من الماء.

تغطى بورق المينيوم. تدخل الى فرن حار مدة ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة حتى تنضيج. تخرج من الفرن وينزع منها الخيط ثم تقطّع الى شرائح وترتّب فوق طبق من الارز السلوق. يزيّن الطبق باللوز والزبيب المحمّصَين ويقدّم

7 11.75.5

كلتة بالارز والنضاع والبلدونس. تفطى بصنيحي البيض والدليق. تلام مثلية مع سلطة للفوف وصلحمة المؤونين عدد الإنطاعاس خمسة. مدة القحطين اربعون دقيقة. مدة التقود خمسون دفيقة.

_ الماليس

كان الرباع المؤلوفرات و منطقة مطيرة وضعات التحديد المؤلوفرات التحديد الت

من زيت نبائي

ه كاس من الماء الساطن

مغروم ه ملحقتان كبيرتان من النعناع الإخشى المغروم ه ملح بحسب الرغبة

e 2 = 10

يفسل الاين وينقط مع اللحم والبلدونس واليمسل والنعاع والتزايل واللح، يقطع القليط أل كرات مصفية العدم ترثب في وعاد بيسب فوقها الفسط كما من الله السابق، يقطع الرماء ويوضع على نار خليفة حش تطرى الكلفة، يرفع من اللرونية حش يوبد. يعزج البيض مع الديق والبلايقغ يادور وقابل من الماح

يدرج سيهن مع شدين واجتميع باورا وسي من سع ونصف كاس من الماء الساخن. يستكن الزيت في مقلاة، تفكس كرات الكفتة في سزيج البيض ثم تقل في الزيت متى يصبح لونها ذهبياً. تقدّم الكفتة



كساب مسارو

كرات من اللحم بالنخالة والثوم. تقدّم مقلية الى جانب السلطة و البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس

٥ ملعقة كبيرة من الثوم كيلوغرام من اللحم المدقوق المفروم نصف ملعقة كبيرة من كاس من نخالة الدقيق القلفل الأسود المطحون (دخن) ٥ زيت نباتي للقلي ٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

مخلط اللحم المفروم مع الملح والفلفل والثوم وبنخالة الدقيق حتى يتماسك الخليط. تصنع منه كرات صغيرة تترك مدة ساعة ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تحمرٌ. ترفع وتصفّى على ورق نشأف. ترتّب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

المندي

طبق رئيسي من اللحم بالثوم والتوابل وصلصة الطماطم. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادس _

 ورشت من الهال كيلوغرام من لحم الغنم نصف ملعقة صغيرة ربع كيلوغرام من العظم من الكمون o نصف کاس من زیت قليل من البهار الاسود نباتى كيلوغرام من الطماطم ٥ ملح بحسب الرغبة ثلاثة فصوص من الثوم نصف ملعقة صغيرة

مدقوقة من القرفة

التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة ويقلّب بالزيت في وعاء مع العظم والثوم والتوابل على نار متوسطة ثم يترك حتى يتبخّر السائل. تهرس الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى الوعاء مع

الملح. يتابع الطهو حتى تنقص كمية الصلصة وينضج اللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

صلصة الطماطم من أكثر الصلصات إستهلاكا في العالم. وهي تحتوي على السكر وحمض الليمون والبروتينات والأملاح المعدنية. في الوقت الحاضر بدأ إستهلاكها ينخفض بعد انتشار المزارع المكبُّفة، وسهولة شراء الطماطم الطازجة على مدار السنة.

كوزي الدجاح بالمكرونة

دجاج مع المعكرونة، من الأطباق السعودية الرئيسية. يقدم مزيناً بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

تنظّف الدجاجة وتنزع أحشاؤها. تقـرك بالدقيق والملح وتغسل بالماء البارد ثم تقطع طولياً الى نصفين. يمزج الثوم المدقوق مع الفلفل الاسود والقوفة والخوانجان

يسخن السمن في وعاء يقلب فيه الدجاج مع عيدان القرفة وحيات الهال والقرفة رقطعة الخولنجان ويقل حتى يصبر لونه فهيباً. يضلف مزيج اللبن الزيادي الى الوعاء مع كمية من اللماء ويترك الكل على النار مدة ربع ساعة. يرفع بعدها الدجاج من المرق ويرتب في صينية. يدخل الى الفرن حتى حمة.

تسلق المعكروبة في المرق على نار خفيفة مدة نصف ساعة ويمكن اضافة المزيد من الماء حتى تنضج. تصبّى المعكروبة في طبق التقديم، يرتّب فوقها الدجاج ويزين بالدقيونس المفروم ويوائر البيض المسلوق.

_ المقادير

 دجاجة متوسطة الحجم o عودان من القرفة o ملعقة صغيرة من o ست ملاعق كبيرة من مسحوق القرفة اللبن الزيادى ٥ ملعقة صغيرة من ⊙ریع کیلوغرام من القرنفل المطحون المعكونة بیضتان مسلوقتان ملعقة صغيرة من الخولنحان المطحون مقطعتان الى دوائر. نصف ملعقة كسرة من o ملعقتان كبيرتان من مسحوق الهال صلصة الطماطم المكثّفة o ملح وفلفل أسود (رټ) o ملعقتان كبيرتان من يحسب الرغية نصف ملعقة صغيرة سمن نباتي

سن نباتي و نصف ملعقة صغيرة ه ملعقة كبيرة من الدقيق من حبات الهال ه عصار تصف البعونة و نظمة من الخولنجان حامضة صغيرة صغيرة ه ملعقة كبيرة من اللاوم الدقيقة كبيرة من اللاوم الدقيقة المستون المستون المستون من المعقدان من

طبق يبرز فيه طعم التوابل. شهيّ الشكل ولنيذ الطعم. يتصدّر الموائد في المناسبات الرسمية.

ندي الدجاج

دجاج باللبن الـزبادي وصلصـة الطماطم وعصـير الليمون والدهارات. بقدم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

ـ المقادس

مجاجة كبيرة الحجم
 مبضع حبات من الهال
 مبضع كيلوغرام من اللبن
 الريادى
 الزيادى

ملعقتان كبيرتان من
 ملعقتان كبيرتان من
 ملعقة صغيرة من
 مسحوق كبش القرنفل

(ربّ) o اربعة عيدان من القرفة o ملعقتان كدرتان من o ملعقت صغيرة من

سمن نباتي مسحوق القرفة

ملعقة كبيرة ونصف من ملعقة صغيرة من الهال
 عصير الليمون الحامض المطحون

٥ ملح بحسب الرغبة ٥ ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير

تنظّف الدجاجة وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم. تفرك بالملح والدقيق وتغسل جيداً.

يسخُّن السمن في وعاء على النار، تقلى فيه قطع النجاج مع عيدان القرفة وكبش القرنفل وحبٌ الهال مدة خمس

يُخلط اللبن الزبادي مع عصير الليمون والملح وصلصة الطماطم ومسحوق القرنفل والهال والقرفة ثم يصبّ فوق قطع الدجاج، يقلّب الكل جيداً ويترك على نار خفيفة حتى ينضع الدجاج، يُرتّب الدجاج في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

يستعمل عصير الليمون الحامض لتطييب العديد من اطباق الحساء والصلصات والمثبّلات واللحوم والاسماك والدواجن، وتنتق فيه بعض الخضر حتى لا يسود لونها في انشاء الطهو، ويستعمل عصير الميون لتحضير شراب الليموناشة وغيرها

مختوم الدجاج

دجاج باللبن الزبادي والبصل وصلصة الطماطم والبهارات. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

_ المقادير _

هـ دجاجة كبيرة الحجم
 هـ نشلاث ملاعق كبيرة من
 هـ ربي كيلوغرام من اللبن
 شارنيادي
 (ربّ)
 هـ نالطاطم
 هـ نصف علعقة كبيرة من
 ما علقات كبيرتان من
 ما علقات كبيرتان من

الزيت
 منصف ملعقة كبيرة من
 منطف ملعقة كبيرة من
 منطف المطحون
 منطحون

ثلاث حبات من البصل القرنفل المطحون مقشرة ومقطعة الى نصف ملعقة كبيرة من حلقات ، قبقة مسحدة ، المال

حلقات رقيقة مسحوق الهال o ملعقة كبيرة من الدقيق o ملع بحسب الرغبة

التحضير

تنظف النجاجة وتقطّع الى اربع قطع. تفرك بالدقيق والملح وتفسل جيداً. يسخن الزيت في مقلاة، يقل فيه البصل ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف، يترك ليبرد ويدق ناعماً. تقلى قطع الدجاج في الـزيت نفسه حتى تحمـر. تقشر

تقل قطع الدجاج في الـزيت نفسه حتى تحمرً تقشر الطماطم وتهرس ناعماً، تضاف الى البصل مع البهارات والملح واللبن الزبادي وصلصة الطماطم. يقلب الخليط جيداً ويصب فوق الدجاج ويتابى الطهو على نار خفيفة الى أن ينضبج الدجاج ويبقي قليل من المرق.

يرتب الدجاج في طبق التقديم ويقدّم ساخناً مع قليل من المرق.



الدبك الرومي المحشبي

دمك رومي محشو باللحم والارز والزبيب واللوز والبيض المسلوق. يقدّم في المناسبات مزيّناً بالبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

- المقادس

 نصف ملعقة صغيرة ٥ دىك رومى ثلاثة ارباع كيلوغرام من حدات الهال ملعقة كبيرة من الفلفل من اللحم المقروم الاسود المطحون كأسان وربع من الارز نصف ملعقة كسرة من ٥ ثلاث حيات من البصل مسحوق القرفة مفرومة ناعمأ نصف ملعقة كبيرة من ٥ اربع بيضات مسلوقة o ربع كأس من اللوز الكمون المطحون ٥ خمس ملاعق كبيرة من و ربع كأس من الزييب ثلاث حيات من البطاطا زيت نباتي ٥ ملح محسب الرغبة o اربعة عبدان من القرفة

التحضير

ينظّف الديك الرومى ويغسل جيداً من الداخل والخارج يتبّل بنصف كمية الملح والفلفل الاسود والقرفة.

يقلى البصل بالزيت. يضاف اليه اللحم المفروم مع قليل من الملح والفلفل الاسبود والكمّون. يوضع على النار حتى يجفّ ماؤه. بغسل الارز ويضاف الى خليط اللحم مع قليل من الماء. يُسلق نصف سلق ثم يرفع عن النار.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويحمص. ينقى الزبيب ويحمّر. يضاف اللوز والزبيب والبيض المسلوق الكامل الى خليط اللحم. يحشى الديك بالحشو المحضر وتخاط فتحة بطنه بخبط وإبرة ثم بوضع في وعاء كبير على النار ويضاف اليه الهال وعيدًان القرفة ويسلق مدة اربعين دقيقة. يرفع من المرق ويوضع في صينية مع قليل من المرق ويدخل الى الفرن حتى ينضج. يربُّب في طبق التقديم ويزيّن بالبطاطا المقلية. يُقدّم ساخناً.

حمام بالجربيش

حمام محشو باللحم والقمح المجروش والهال والقرفة. يُقدّم مع القمح مزيناً باللوز المحمص. .

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

- المقادس

 ملعقة كبيرة ونصف من خمسة طيور من الحمام زبت نباتي ٥ ملعقة كسرة ونصف کأسان ونصف من من القرفة القمح المجروش ملعقتان صىغىرتان من اربع ملاعق كبيرة من البهان الأسود اللوز عشرة عيدان من القرفة ملعقة كبيرة من حب ست ملاعق كبيرة من الهال الزيت مسلة متوسطة الحجم ربع كيلوغرام من اللحم ملح بحسب الرغبة المفروم

التحضير

ينظُّف الحمام ويفرك بالدقيق والملح وقليل من التوابل. يفرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والزيت. يقلّب على النار حتى

يغسل كأس من القمح المجروش ويضاف الى خليط اللحم مع ثلث كمية عيدان القرفة وحبّ الهال والبهار الاسود والملح والقرفة. يحشى الحمام بالخليط ثم تخاط الفتحة السفلية والعلوية. يغمر بالماء ويسلق نصف سلق.

يرفع ويرتب في صينية مع قليل من المرق الناتج عن السلق. تغطى الصينية بورق المينيوم وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الحمام.

يغسل ما تبقى من القمح المجروش ويضاف الى الحمام في الوعاء مع ما تبقى من القرفة والملح والبهار الأسود وحب الهال وعيدان القرفة. يضاف قليل من الماء بحسب الحاجة حتى يغمر القمح

يوضع الوعاء على النار ويترك حتى ينضج القمح ويتشرب المرق. يوضع في طبق خاص ويربّب الحمام المحشو فوقه. يحمص اللوز بالزيت النباتي ويزيّن به الطبق. يقدّم ساخناً.



اسمك بالطحينة واللوز

سمك محشو بالبصل والثوم وشرائح الطماطم والليمون. يُعدّم مغطّى بصلصة الطحنة ومزيناً باللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

ـ المقادير

سمكة كبيرة
 نصف كاس من الدقيق
 ستة فصوص من الثوم
 مدقوقة

 ثلاث حبات من الليمون الحامض

ثلاث حبات من البصل
 نصف حزمة من الكزبرة
 مفروم

اربع حبات من الطماطم
 مقطعة الى شرائح

٥ نصف ملعقة صغيرة

من البهار الأسود o ملح بحسب الرغبة o كاس من اللوز المقشر o نصف كاس من الزبيب o كاس من عصبر الليمون

 كأس من عصير الليمون الحامض
 خمس ملاعق كبيرة من

الطحينة ٥ كأس ونصف من الماء

التحضير

ينظف السمك ويجفّف. يمزج الدقيق مع الملـح والبهار ويغطى به السمك ثم يترك مدة نصف ساعة.

ويعقى بنسما م يورسه معتصد من السمك ينرم البصل السمك ينرم البصل ناما ويبشر الليون مع قشره. يفسل السمك ويزال عنه مزيج الدقيق. يفرك من جديد بالملح والبهار. ثم يحشى بالبصل والليون والثيم والكزيرة وشرائح الطماطم، يقلف ببرق المنيزة مع قبلل من للأه. يدخل الى فرن مترسط الحرارة ويزبك مدة خمس واريحين دقيقة حتى يضمح.

تمزج الطحينة مع الماء وعصير الليمون وقليل من الملح. يقلى اللوز والزبيب. يرتب السمك في طبق بيضوي الشكل. يصب وقه مزيج الطحينة ويزين باللوز والزبيب. يقدم الطبق

سمكالكزبرية

سمك بالكزبرة والثوم والفليفلة الحرّيفة والطرطور. من الأطباق السعودية الشهيّة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

_ المقادين __

	J.,
 ملعقة كبيرة من الثوم 	 صمكة كبيرة الحجم
المدقوق	 کأس من الكزبرة
o ملح وفلفل أسبود	الخضراء المفرومة ناعمأ
بحسب الرغبة	0 ربع كأس من الطحينة
 نصف ملعقة كبيرة من 	٥ أربع ملاعق كبيرة من
الكمون	الخردل (مسترد)
 ثلاث ملاعق كبيرة من 	 حبتان من الفليفلة
الزيت	الخضراء الحريفة
 عصير نصف ليمونة 	مقطعتان الى حلقات
حامضة	 ملعقة كسرة من الخل

التحضير

يخلط نصف كمية الثوم مع الملح والفلفل والكمون. تنظف السمكة، تزال حراشفها وتنزع احشاؤها. تفسل جيداً وتتبّل بخليط الثوم.

توضع السمكة في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى الفرن مدة تصف ساعة. يسخُن الزيت في مقلاة على النار تضاف اليه الكزيرة والقليفلة الحريفة وما تبقى من الشوم. يقلب الخليط بضع فالثاني حتى بذيل.

تمزج الطحينة مع الخل وعصير الليمون بضاف قليل من الماء قدريجاً تم الخريل والملع والفلان ويضاط الكل جيداً. يـوزع خليط الكريرة ومزيج الطحينة على السمك في الصينية وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة. ترتب السمكة في طبق التقديم وتقدم ساخنة.

الروبيان الناشف

قريدس بالطماطم والبصل والتوابل من الأطباق السعودية المشهدة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

ـ المقادس ــ

 نصف ملعقة كبيرة من ٥ نصف كأس من القرنفل المطحون القريدس نصف ملعقة كندرة من ثلاث حبات من الطماطم مسحوق الهال ٥ ثلاث حبات من البصل ٥ ملعقة صغيرة من مقطّعة الى حلقات رقيقة الخولنجان المطحون ملعقتان كبيرتان من ٥ ملعقة صغيرة من زيت نباتى مسحوق جوز الطيب نصف ملعقة كبيرة من ٥ ملح بحسب الرغبة مسحوق القرفة

التحضير

ينقع القريدس في الماء مدة ساعتين ثم يقشر وينزع الخيط الاسود عن ظهره، يصفى ويهرس. يسخُن الزيت في وعاء على النار ويقلى فيه البصل حتى يذيل. يضاف اليه القريدس مع القرفة والقرنفل والهال والخوانجان وجوز الطيب والملح. يقلب الكل جيداً.

تفسل الطماطم وتقشر ثم تقطّم الى قطع صغيرة تضاف الى الوعاء وتقلّب حتى تذبل. يصبّ قليل من الماء ويتـرك الخليط على النار حتى يجفّ ماؤه وينضج. يصبُّ في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

سمك محشو بالبصل والثوم والتوابل. يحضّر مع ماء التمر الهندي. يقدم مزيناً بشرائح الليمون والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

_ المقادير _ ملعقة صغيرة من البهار ٥ سمكة كبيرة الاسود کاسان من سائل التمر نصف ملعقة صغيرة الهندى (الحُمر) من الكمون ثلاث حبات من البصل ٥ ملعقة صغيرة من صغدة الكزبرة عشر ملاعق كيدرة من ٥ ملح بحسب الرغبة زيت الذرة ٥ نصف كأس من عصير نصف ملعقة كبيرة من الليمون الحامض الثوم المدقوق

التحضير

تنظف السمكة وتفسل ثم يشق جانبها من أعلى ألى اسفل يمزج نصف كمية التوابل مع اللج والثوم وعصب الليدون ويقده به السمكة يفرم البصل ناعماً ويخطط مع ما تبقى من التوابل والملح، تحقى به السمكة، ترضع في مسينية ويصب فوقها سائل التمر الهندي مع الزيت. تدخل ألى فون حار حتى تنضع.

كلمة التمر الهندي عربية، وشجرته استوائية اصلاً، تثمر قدرية أحضية تترافرة في التاجر، تنقع هذه القرون وتصفى لفصل اللب عن البزر والالياف، يحضر من لبّ الشرة شراب منعش ولذيذ خصوصاً في المع المام الصدية الحارة.



سمك محشو باللحم والارز واللوز والزبيب والبيض المسلوق. يحضر مع صلصة اللبن الزبادي والتوابل، يقدّم سلخناً. عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الكفو: ساعة ونصف.

_ المقادس _

 ملعقة صغيرة من صمكة كيورة الحجم الفلفل الأسود المطحون كأس من اللحم المفروم o ملعقة صغيرة ونصف ملعقتان كبيرتان من من مسحوق الكمون 1,31 ٥ نصف ملعقة كبيرة من ٥ بيضية مسلوقة الزعفران مذوب في ربع ٥ ربع كأس من اللين كأس من الماء الزيادي مسلة مفرومة ناعماً o ملح وقرفة بحسب الرغية عصير ليمونة حامضة ملعقة صغيرة من o ملعقتان كبيرتان من القربفل المطحون الزيت ملعقتان كسرتان من ملعقة صغيرة ونصف اللون من مسحوق الهال ملعقتان كبيرتان من ملعقة صغيرة من الخولنجان الزبيب

التحضير

تنظف السمكة تزال حراشفها وتنزع أحشاؤها. تشق طولياً حتى الذيل. تغسل وتصفى.

يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه البصل وقليل من الملح والفلفل الأسود والكمون. يترك على النار حتى يجف.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويقلى في الزيت مع الزبيب. يرفع ويصفى على ورق نشاف.

يفسل الآرز ويسلق أصف سلق. يضاف الى اللحم مع اللوز والزبيب والبيض المسلوق الكامل، يقلب الخليط جيداً. يرتز نصف كمية عصبر الليمون مع الهال والخوليجان والزعفران والقرفة والقرنفان والمسحكة بالمزيع والتعلق بالمنطب المسمكة بالمزيع وتصى بخليط اللحم ثم تخاط فتحتها. توضع السمكة في مسينة مدهرنة بالزيت.

يطلط ما تبقى من الهال والخولنجان والقرفة والقرنفل والملح وعصير الليمون والزعفران مع اللبن الزبادي. يقلب المزيج ويورّع على السمكة في الصينية ثم تدخل الى فرن مدة ساعة حتى تنضح. يقطع الخيط. ترتّب السمكة في المقدر التقدم وتقدّم ساختة.

سمك الصيادين.

سمك محشق بالمطيِّبات، يقدَّم مزيناً بالبقدونس المفروم، عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة،

التحضير

تنظف السمكة من الخارج والداخل وتشق جانبياً من راسها حتى ذيلها. تقرك بالملح والبهار والدقيق وبترك مدة ساعة ثم تغسل جيداً.

يخلط البصل مع الثوم وشرائح الطماطم. يبشر الليمون مع قشره ويضاف الى الخليط مع الكزيرة. تقوك السمكة بالبهار والملح والكزيرة وتحشى بالخليط ثم تفلف بورق المينيوم وتربط تحضر هذه السمكة على شاطىء البحر، فيَحفر في الومل وتوضع صينية في الحفرة.

يشعل قليل من القحم ويترك حتى يصعر جمراً ثم يرتب في الصينية، توضع السمكة للغلقة في وسط الصينية فوق القحم وتعطّى بغطاء الصينية ثم بقطعة من قماش الخيش، تغطى الصينية بالرمل وتترك مدة ساعة، يـرفع عنها الرصل ثم الشائش ثم الغطاء، ينزع الورق عن السمكة وتقدّم ساخنة.

	J
 ثلاث حبات من البصل 	o سمكة كبيرة
مفرومة	 صنة فصوص من الثوم
 ملعقة كبيرة من بزر الكزبرة 	مدقوقة
 أربع حبات من الطماطم 	 حبتان من الليمون
مقطعة الى شرائح	الحامض
 خمس ملاعق كبيرة من 	o ملح وبهار أسود
الدقدة	بوسيد المقبة

المقادب

فقعباللبن

فطر باللبن الزبادي والكمون والهال، من الاطباق السعودية المشهية. يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: سعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

ـ المقادير ـ

 كيلوغرام ونصف من الفطر (الفقع) ٥ كأس ونصف من اللبن الزبادى o اربع حبات من البصل

مقشرة ومفرومة ناعمأ ملعقة صغيرة ونصف من القلفل الإسود

المطحون

الزيدة ملعقة كبيرة من القرفة (الدارسين) ملعقة كبيرة من الكمون

ثلاث ملاعق كبيرة من

 ملعقة صغيرة من مسحوق الهال ٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الفطر وينقع في الماء مدة ساعتين ثم يرفع ويصفّى. يقطُّع الفطر الى حلقات ويعاد غسله ويصفَّى جيداً من الماء. تسمن الزبدة في وعاء على الناريقلي فيها البصل حتى يذبل وينثر عليه الكمون والهال والفلفل والقرفة والملح.

مخفق اللبن الزيادي بالماء ويضاف الى الوعاء. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يضاف الفطر ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.



مصقعة الباذنجان الاسود بالحمص

باذنجان باللحم والبصل والشبت والحمص. يحضر مع صلصة الطماطم والثوم. نقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقشر الباذنجان ثم تقطع كل حبة منه الى نصفين. يرش عليه الملح ويوضع في مصفاة ويترك مدة ساعة حتى يجف ماؤه.

يفرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والتوابل. يقلب الخليط في قليل من الزيت على نار خفيفة.

يسلق الحصص نصف سُلق ثم يصفى، ينظف الشبت ويقرم, يفسل الباننجان من اللح ثم يحفف ويسخن الزيت ويقل فيه من الجهتين، ترفع انصاف الباننجان من الزيت، تجفف على ورق نشاف ثم ترتب في صيية، يحفى في وسط كل قطعة، يخلط الحمص والشبت مع خليط اللحم ويحشى به الباننجان، تقطع ثلاث حيات من الطماطم الى دوائر وترتب مع المنافز والتوال، يمزع الكل ثم يصبّ الذيج فوق المنافزة والتوال، يمزع الكل ثم يصبّ الذيج فوق المنافزة الى الصينية، تغطى وتنخل الى فرن حار وتترك حتى تغلي الصلصة، تخفف النار وتترك مدة ربع ساعة حتى نضيح الحمص، يقتم الطبق ساخذاً.

الكليوغرام من ملعقة كبيرة من صلصة البدنجان الاسود العلماطم المكفقة (بد) الصغير الحجم منصان من اللاوم من ذلالة الرباع كليوغرام منقوقان من اللحم المغروم منقوقان البهار من اللحم المؤرم من المعقة صغيرة من البهار

الشبت o نصف ملعقة صغيرة o كاسان ونصف من زيت من الكمون

 نام المسلم
 ملح بحسب الرغبة

 الطماطم
 .

كوسا بالحمص

من الاطباق السعودية الرئيسية، يحوي الكوسا والحمّص والطماطم والبصل. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعـة، مدة الطهـو: ساعة.

التحضير

يقلب البصل في الزيت على نار خفيفة. يقطع اللحم الى قطع متوسطة ويضاف الى البصل ويحرّك. يرش الخليط بالبهار. تقشر الطماطم وتقرم ناعماً. يفسل الحمص ويضاف مع الطماطم الى الخليط. يحرّك الكل جيداً ويصب فوقه قليل من للاء الساخن. ثم يترك حتى يقارب النضج.

تقطع الكوسا الى شرائح رقيقة، تضاف الى خليط اللحم ثم يغمر الكل بالماء. يتابع الطهر على نـار خفيفة مـدة خمس دقائق. ينثر الملح ويقدّم الطبق ساخناً.

۔ المقادیں ۔

0 اربع حبات من البصل ٥ كيلوغرام ونصف مفرومة الكيلوغرام من الكوسا نصف ملعقة كبيرة من ثلاثة أرباع كأس من البهار الاسود الحمص المقشور نصف ملعقة كسرة من ثلاثة ارباع كيلوغرام الملح من الطماطم o نصف کاس من زیت ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم بعظمه نباتى





الارزالكاباي

طبق من الارز مع اللحم واللبن الزبادي والطماطم. تكثر فيه التوامل المشهبة، يقدّم مزيّناً بالزبيب واللوز المحمص.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

_ المقادس _

اللوز (لوزيجلي)

٥ اربع ملاعق كبيرة من كيلوغرام ونصف الزبيب الكيلوغرام من اللحم خمس ملاعق كبيرة من مع العظام سمن نباتی او زیت ثلاث كؤوس من الارز نباتى الطويل ملعقة كبيرة من ثلاثة ارباع كأس من الزعفران سائل الكارى ملعقة كبيرة من القرفة ه كأس من اللبن الزيادي ملعقة صغيرة من ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة مسحوق الهال ملعقة صغيرة من (بّر) الخولنجان المطحون ٥ ثلثا كأس من عصبر ٥ ملعقة صغيرة من الطماطم القرنفل المطحون ٥ ثلاث حبات من البصل ٥ ملح محسب الرغبة ٥ اربع ملاعق كبيرة من

التحضير

يفسل اللحم ويترك جانباً. يقشر البصل ويفسل ويقطّع الى حلقات. يدوّب السعن في وعاء على النار، يقل فيه البصل حتى يدبّل، يضاف الله اللحم ويقلّب القليط حتى يحمرُ البصل، يصب فوقه عصير الطماطم، يحرك ثم يضاف الله الماء ويتابع الطهر مدة نصف ساعة الى ان يتبخّر السائل.

ينقى الزعفران في ماء الكاري مدة نصف ساعة. يخلط اللبن الزيادي جيداً مع صلصة الطماطم والملح والقرفة والهال القرنقل والخوانجان ثم يصب فوق اللحم ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخر الماء.

يغسل الآرز ويسلق نصف سلق. يصفّى ويضاف الى اللحم مع مزيج الزعفران. يتابع الطهو على نار خفيفة جداً حتى ينضبع.

سمى يسمع. يسلق اللوز مدة عشر دقائق، يصفى ويقشر ثم يحمّص في السمن. ينقى الزبيب ويقلّب في السمن حتى يحمر.

يرتُّبُ الأرز واللَّحم في طبق التقديم ويزيَّن باللوز والزبيب. يقدّم الطبق ساخناً.

كبسة اللحم

طبق من اللحم مع البصل والطماطم والأرز. مذاقه حريف. عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

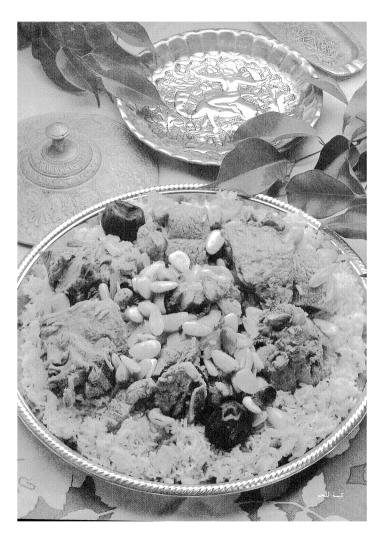
التحضس

بقطع اللحم الى مكعبات صعفيرة ثم يفسل ويجفَف. يفرم البعض ويقل بالزيت حتى يصبر لون، ذهبياً. يضاف اللحم ويقلب حتى ينفر للماماطم وتضاف الى الخليط يقدر بالماء المغلي ويطهى على نار متوسطة حتى ينضح. يضلف الملح والهال والليمون المجفّف والظيفاتة الحرّيفة والقرفة.

يحرّك الخليط ويضاف اليه الأرز المغسول. يغمر بالماء ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز. يقدّم الطبق ساخناً.

ـ المقادير

 نصف كيلوغرام من كيلوغرام من اللحم الزيدة السائلة أو من ٥ ربع كيلوغرام من العظم زبت نباتی ٥ خمس حيات من ٥ أربع حيات من الليمون الطماطم المحقف ٥ خمس حبات من البصل ملعقتان كبيرتان من اربع كؤوس ونصف من حب الهال الأرز o أربع حبات من الفليفلة خمسة عيدان من القرفة الحمراء الحزيفة o ملح بحسب الرغبة



الارز الزريبان باللحم

ارز باللحم واللبن الزبادي والتوابل. من الاطباق السعودية الرئسسة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

القادب

الرعفران

 نصف ملعقة صغيرة 	ى نصف كيلوغرام من
من مسحوق القرفة	اللحم بعظمه
٥ نصف ملعقة صغيرة	 کاس من الارز الطویل
من مسحوق كبش	٥ نصف كأس من اللبن
القرنفل	الزبادي
○ نصف ملعقة صغيرة	 حبة من البصل مقشرة
من الخولنجان المطحون	ومقطعة الى حلقات
0 نصف ملعقة صغيرة	رقيقة
من جوز الطيب	٥ ربع كأس من سائل
 ملعقة صغيرة من الهال 	الكاري
٥ ملح بحسب الرغبة	 ملعقتان كبيرتان من
0 نصف ملعقة صغيرة	سمن نباتي او زيت
من مسحوق الليمون	نباتی
المجفّف (ملح الليمون)	 ملعقتان صغيرتان من

التحضير

يغسل اللحم ويصفّى. يوضع في وعاء ويضاف اليه الماء. يسلق نصف سلق ثم يرفع من ماء السلق ويترك جانباً. ينقع الزعفران في سائل الكاري مدة نصف ساعة. سيخّن السمن في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يرفع

ويجفُّف على ورق نشاف ليبرد ويصفّى من السمن ثم يدقُّ حتى يصير ناعماً. يضاف اللحم الى وعاء السمن على النار ويقلُّب حتى يحمرٌ.

تضاف القرفة مع الهال والقرنفل والخولنجان وجوز الطيب والبصل الناعم وملح الليمون والملح ونصف مزيج الزعفران الى اللبن الزيادي. يخلط الكل جيداً ثم يصبّ الخليط فوق اللحم. يضاف اليه الماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضب اللحم ويمكن اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.

يغسل الارز جيداً ويصفى، يُسلق في مرق اللحم نصف سلق ثم يصفّى ويضاف إلى وعاء اللحم ويطهى على نار خفيفة. يوزع عليه ما تبقى من مزيج الزعفران ويترك حتى ينضبج. يرفع عن النار. يقلب في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

الارز المقلوب

ارز مع اللحم والزبيب والتوابل والليمون الحامض المجفّف. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يفرم اللحم ويسلق في الماء الملِّح نصف سلق ثم يرفع من المرق ويترك جانباً. يغسل الأرز ويسلق في المرق من دون ان ينضبج ثم تضاف عيدان القرفة.

يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يحمرٌ. يضاف اليه الزبيب والملح والليمون المجفف والطماطم وصلصة الطماطم والتوابل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتبخّر السائل ويشتد الخليط. يضاف اليه اللحم ثم الأرز وتوزّع الزبدة على

يغطّي الوعاء ويتابع الطهو على نار قوية حتى يتصاعد منه البخار. تخفّف النار ويترك مدة خمس واربعين دقيقة حتى بنضج الأرز. بقلب الوعاء فوق طبق التقديم ويقدم ساخنا.

_ المقادس _ اربع حبات من الليمون كيلوغرام من اللحم الحامض المحقف

٥ حبتان من البصل ٥ اربع ملاعق كبيرة من متوسطتا الحجم زبت نباتی خمس ملاعق كسرة من ٥ ثماني ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة الزيدة (رت)

٥ ثلاث كؤوس ونصف من ملعقة صغيرة من الأرز التوابل (القرفة والبهار

 اربعة عيدان من القرفة و الكمون و الهال) ٥ ملح بحسب الرغبة اربع ملاعق كبيرة من

الزبيب

الارزالحساوي

طبق رئيسي من الأرز مع اللحم والسلق. تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وينصف

ـ المقادير ـ ٥ ملح وفلفل أسود ثلاثة أرباع كيلوغرام بحسب الرغبة من اللحم ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ كاسان من الأرز من الكزبرة الجافة ٥ كأسان من عصير ٥ ربع ملعقة صغيرة من الطماطم القرنفل المطحون ٥ حبتان من البصل ٥ ربع ملعقة صغيرة من مقشرتان ومفرومتان القرفة ناعماً o نصف ملعقة صغيرة نصف حزمة من السلق من الهال المطحون ملعقتان كبيرتان من سمن نباتى

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل ثم يصفّى. يسخُّن السمن في وعاء يقل فيه البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلّب حتى يحمرٌ. ينثر عليه الفلفل والكزبرة والقرفة والقريفل والهال والملح ثم يصب عصير الطماطم ويترك الكل على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة.

يفسل السلق ويفرم ناعماً. يصفى من الماء. يضاف الى وعاء اللحم ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يغسل الأرز جيداً ويضاف الى الوعاء. يطهى حتى ينضج. يُقلب الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.



أرز بـاللبن (الحليب) والمستكة (المصطكاء). يـزيّن بقطع الدجاج المحضر ويقدّم مع شرائح الليمون الحامض والفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

__ المقادب

	J.,
0 نصف ملعقة صغيرة	 دجاجة كبيرة الحجم
من حبات المستكة	٥ كاس من اللبن
(المصطكاء)	(الحليب)
٥ نصف ملعقة صغيرة	 كاسان من الارز الطويل
من حبات الهال	 ملعقتان كبيرتان من
٥ ثلاث ملاعق كبيرة من	الدقيق
سىمن نباتي	٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

تنظف الدجاجة وتنزع احشاؤها. تفرك بالدقيق والملح وتفسل بالماء البارد. تقطّع طولياً الى نصفين وتسلق بالماء مع الهال والملح مدة نصف ساعة حتى تنضج. ترفع من ماء السلق وتترك جانباً.

يغسل الارز ويسلق في مرق اللحم. يترك حتى ينضج من دون أن يجفّ ماؤه تماماً. يرفع عن النار ويصبّ فوقه اللبن مع التقليب. يترك مدة خمس دقائق.

يسخَن السمن في مقلاة. تذرَب فيه حبات المستكة ثم يوزَّع على الارز ويغطى الوعاء بضع دقائق. يرفع الغطاء ويقلَّب الارز بملعقة خشبية.

يصب في طبق التقديم وتوزّع عليه قطع الدجاج، يقدّم

الارز الصيادية بالسمك المقي

ارز مع البصل والسمك المقلي والتوابل، من الاطباق السعودية الفاخرة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

ـ المقادب

 عصير ليمونة حامضة 	٥ كيلوغرامان ونصف
٥ ملعقة صغيرة من حبات	الكيلوغرام من السمك
الهال	٥ نصف كيلوغرام من
٥ ملعقة صىغيرة من	الارز الطويل
القرفة	 ثلاث حبات من البصل
0 ملعقة صىغيرة من	مقشرة ومقطعة الى
الخولنجان	حلقات رقيقة
o ملح وفلفل اسود	 ملعقة كبيرة من الثوم
بحسب الرغبة	المقشر
 ملعقة كبيرة من الكمون 	 ثلاث ملاعق كبيرة من
٥ زيت نياتي للقلي	سمن نداتی

التحضير

ينظف السمـك جيداً يبشر وتنـزع احشاؤه ثم يغسـل ويصفّى. يهرس الثوم مع نصف كمية الملح والكمون ويخلط مع عصير الليمون. يتبّل السمك بمزيج الثوم.

يسخن السمن في وعاء يقلى فيه البصل حتى يحمرً، يرفع ويجفّف على ورق نشاف ويترك ليبرد. يدق البصل حتى يصير ناعماً.

يصبّ مقدار كاسين من الماء في وعاء الزيت الموضوع على النار، وتضاف اليه القوفة والخولنجان والهال والملح والفلفل الاسود بحسب الرغبة والبصل المدقوق ويتـرك حتى يغلي

يدسل الارز مرات عدة ويضاف الى الوعاء. يترك على نار متوسطة حتى يتبخّر منه الماء ثم تخفّف النار ويتابع الطهو الى ان ينضع. يسخّن الزيت في مقلاة على النار، يقلى فيه السمك ثم يرفم ويجفّف على ورق نشاف.

يصبُّ الارزَ في طبق التقديم. يقطَّع السمك ويرتَّب فوقه ويقدّم ساخناً.

ارز مع الدجاج وصلصة البصل والطماطم والنبيب واللوز يُقدم مزيناً بدوائر البيض المسلوق.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع.

	(, معادير
 خمس بیضات مسلوقة 	، دجاجتان
ومقطعة الى دوائر	كأس من عصير الطماطم
 أربعة عيدان من القرفة 	و ثلاث حبات من البصل
(الدارسين)	مبشبورة
 ملعقة كبيرة من حب 	، ثلاث كؤوس من الارز
الهال	الطويل
 ملعقتان كبيرتان من 	، ثلاثة ارباع كأس من
حب الفلفل الاسود	زيت نباتي
 و ربع ملعقة صغيرة من 	و ثلاث ملاعق كبيرة من
الكركم (هيرد)	اللوز المقشر
 ملعقتان كبيرتان من 	و نصف كاس من الزبيب
الزبدة) خمس حبات من البصل
التتبيلة	ـــــــ مقادير
 رشة من الخولنجان 	ربع ملعقة صغيرة من
1 . 7 .1 72 . ((1. (.40) 71 74

٥ ربع ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين) البهار الاسود ربع ملعقة صغيرة من و ربع ملعقة صغيرة من الزعفران مسحوق كبش القرنفل ٥ رشية من الهال ٥ ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الدجاج ويقطع ثم يسلق في الماء وترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح المرق. يضاف البصل المبشور وعصير الطماطم والقرفة والفلفل الأسبود والكركم. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يطرى الدجاج من دون ان ينضع.

يرفع ويتبل بنصف كمية كل من الهال والقرفة والقرنفل والبهار الاسود والخولنجان والزعفران. تربُّب قطع الدجاج في صينية وتدهن بقليل من الزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة

يغسل الارز ويسلق بمقدار ثماني كؤوس من مرق الدجاج.

يضاف الماء بحسب الحاجة. يترك حتى يغلى ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.

يقلُّب الزبيب في قليل من الزيت ثم يرفع ويجفُّف على ورق نشاف. تقسم كل حبة لوز الى نصفين ويحمص اللوز. يقرم البصل ويقلى في مقدار تسع ملاعق كبيرة من الزيت على نار متوسطة مع التقليب من وقت الى آخر حتى يطرى. يضاف ما تبقى من الهال والقرفة والقرنفل والبهار الاسود والخولنجان والزعفران والملح. يتابع الطهو حتى يحمر البصل فيرفع ويضاف اليه الزبيب واللوز.

يرتب الارز في طبق التقديم. توزّع على سطحه صلصة البصل ويزين بدوائر البيض المسلوق. ترتب قطع الدجاج على اطراف الطبق وبقدم ساخناً.



التحضير

أرز مع العدس والثوم والكمون والعقدة الصفراء يقدم الى حانب سلطة التمر الهندي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

ـ المقادس

o ملعقة صىغيرة من	 کاسان ونصف من
الكمون	العدس الاحمر
 ثلاثة ارباع كأس من 	 كأس وربع من الأرز
زيت الذرة	 ثلاث حبات من البصل
 ملعقة صغيرة من 	كبيرة
الكركم	 ملعقتان كبيرتان من
 ملعقة كبيرة من الثوم 	الزبدة
المدقوق	٥ ملح بحسب الرغبة

يفرم البصل ناعماً ويقل بالزيت حتى يحمرٌ. تصب فوقه احدى عشرة كأساً من الماء المغلى. يضاف الارز والعدس والثوم والكمون. يغطى الخليط ويطهى على نار متوسطة حتى ينضج. يضاف الملح والكركم. يصب الخليط في طبق التقديم.

توزع الزيدة على سطحه. يقدّم ساخناً.

العدس نبات عشبي حبّ الصغير مغذ. مهده الاصلى آسيا، وهو منتشر في مناطق كثيرة من العالم. انواعه عديدة والاكثر استعمالا منها العدس الاحمر والاخضر والبني.

صيادية السمك

أرز مع السمك والبصل والثوم والتوابل. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

__ المقادس __ o سمكة كعدرة خمس كؤوس من الأرز عشر حبات من العصل ملعقة صغيرة من البهار الأسود ٥ خمسة فصوص من ٥ ملعقة صنغيرة من الثوم مدقوقة الكزبرة المطحونة ٥ ثلاث حيات من الطماطم کأس من زیت نباتی مفرومة o رشنة من المستكة ٥ ملح بحسب الرغبة

مقادير التوابل _

 ملعقة صغيرة من ملعقة صغيرة من حب الكمون الهال رشة من القرنفل ثلاثة عيدان من القرفة نصف ملعقة صغيرة خمس حدات من الفلفل من الهال المطحون الإسود

على الأرز. يقدّم الطبق ساخناً.

يربُّب الأرز في طبق التقديم. ينزع الحسك ويوزّع السمك

الأرز. يترك الكل على نار خفيفة حتى النضج.

ينظف السمك ويقطع الى ثلاثة اقسام. يمزج نصف كمية

بقطِّع البصل الى شرائح. يقل بالزيت حتى يحمرٌ ثم يرفع.

يضاف الى الزيت ما تبقى من الثوم مع قطع السمك

والطماطم والمستكة والملح. يقلب الخليط ثم يصبّ فوقه مقدار

كأسين من الماء المغلى. يطحن البصل ويضاف نصف كميته

إلى خليط السمك. تخفّف النار ويترك الكل يطهى حتى ينضج.

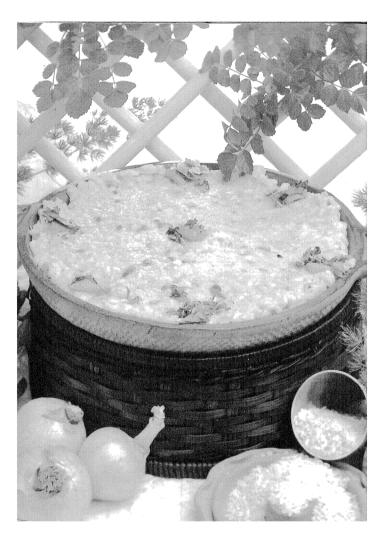
السمك. يرفع من المرق ثم يصفى ويضاف اليه ما تبقى من

البصل المطحون. يعاد الوعاء الى النار ويضاف الأرز. يتابع

الطهو حتى يطرى الأرز. يقلى باقى التوابل بالزيت ويضاف إلى

الثوم المدقوق مع نصف كمية الكزبرة والبهار الأسود والملح.

تفرك اقسام السمك بالمريج وبترك مدة ربع ساعة.



طبق من الأرز واللحم والخضر. يبرز فيه طعم الهال. يقدّم الى جانب الخبز المحمص.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

_المقادير ـ

٥ خمسة عبدان من القرفة کیلوغرام ونصف عشر حبات من الفلفل الكيلوغرام من لحم الاسود العقر المقطع ملعقتان صىغىرتان من ثلاث كؤوس من الارز حب الهال ٥ خمس حيات من ملعقتان صغیرتان الطماطم متوسطة ونصف من الملح الحجم ٥ خمسة فصوص من ٥ خمس حيات من البصل الثوم مدقوقة مفرومة ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ ثلاث حيات من الليمون صلصة الطماطم المكثفة المحقف (ربّ) o ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مفرومة

التحضير

يفسل اللحم ويسلق في الماء على نار خفيفة مع ازالة الرغوة (الزفرة) عن سطح المرق كلما ظهرت. يضلف القلفل الأسود والمهال والقرفة ويستمر السلق حتى يطرى اللحم. يضاف البصل والثوم والقليفلة الخضراء والليمون المجفف الطاحل ومسلصة الطماطم والملح. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم فيرفع من الوعاء. يطحن خليط البصل مع المرق في خلاط كهربائي. يعاد المزيج مع اللحم الى الوعاء ويضاف الارز ولملح. يحرك الخليط بلمقة خشبية على نار خفيفة مع الضافة الماء بحسب الحاجة حتى ينضج الارز. يرفع الخليط ماشخاً.

ارز المغازلية بالكشري

أرز باللحم واللبن الزبادي والعدس. من الاظباق السعودية الشهرة. يقدّم مزيناً بالبيض المسلوق.

الشهيرة. يعدم مريد بالبيض المسوق. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

o ثلاثة أرباع كأس من

___ **المقادير** 0 نصف كتلوغرام من

مقطّعة الى دوائر ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ حبتان من البصل من مسحوق كبش/القرنفل مقشرتان ٥ ملعقة صغيرة من

مفتريان والمنطقة مستحدة على المنطقة المنطقة على المنطقة المنط

التحضير

يب يغسل العدس ويسلق مدة ثلث ساعة ثم يقشر. يغسل الأرز مرات عدة ويصفي، يوضع في وعاء على النار

ويضاف اليه الماء. يسلق نصف سلق ثم يصفّى. تقرم بصلة فرماً ناعماً وتقلى في نصف كمية السمن حتى

تحمرُ يضاف اللها اللحم المفروم وقليل من الملح والفلفل والكمون، يترك الخليط على النار حتى يتبخّر السائل. يرفع الوعاء عن النار ويضاف البه اللبن الزبادي والقرفة

والهال والقرنفل والعدس. يخلط الكل جيداً ويعاد ألى النار يصب فوقه الارز ويترك على نار خفيفة حتى يجف ماؤه. تقطع البصلة الثانية الى حلقات رقيقة وتقلى في ما تبقى من

السمن ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف.

يصبّ الخليط في طبق التقديم، يوزّع عليه البصل المقلي ويزيّن بدوائر البيض المسلوق. يقدّم الطبق ساخناً.



الارزالبرياني

أرز مع اللحم والبصل والبهارات المنوعة. يتميّز بنكهة خاصة. يقدم الى جانب سلطة الخيار واللبن الزبادى.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمس وأربعون دقيقة.

ـ المقادير ـ

اللحم بعظمه

الطويل

نباتى

الزعفران

٥ ملعقة صغيرة من

٥ ملعقة صغيرة من

القرفة

مسحوق الكزبرة الجافة

التحضير

دقائة..

 ملعقة صغيرة من كيلوغرام ونصف من مسحوق كبش القرنفل ٥ ملعقة صغيرة من ثلاث كؤوس من الأرز مسحوق الخولنجان o نصف ملعقة صغيرة ٥ اربع حبات من البصل من الكمون مقطعة إلى خلقات ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ نصف كأس من زيت من ملح الليمون ٥ ملعقة صغيرة من ملعقة كبيرة من مسحوق الهال ملعقة صغيرة من ٥ ملعقة صغيرة من الكركم مسحوق الفلفل الأسود

نصف ملعقة صغيرة

من مسحوق الليمون

٥ ملح بحسب الرغبة

المحقف

ينقى الأرز، يغسل جيداً تحت الماء الجاري ويسلق نصف سلق في الماء الذي سلق فيه اللحم ثم يصفى. يوضع نصف كمية الأرز فوق اللحم وينثر باقى الزعفران

يقطع اللحم مع عظمه الى قطع متوسطة الحجم.

(الزفرة) التي تظهر على السطح بملعقة متعددة الثقوب.

يرفع اللحم ويصفى ويحتفظ بمرقه جانباً.

تغسل وتغمر بالماء وتسلق مدة ساعة مع ازالة الرغوة

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل على نار خفيفة تضاف اليه

قطع اللحم المسلوقة والقرفة والقرنفل والخوانجان والفلفل

والكمون والكزيرة والملح والكركم وملح الليمون والليمون

المحفِّف ونصف كمنة الزعفران. يغطى الوعاء ويترك مدة عشر

وتضاف بقية الأرز. يغطى الوعاء وتخفف النار كثيراً ويترك حتى يتم نضج الأرز. يصب في طبق التقديم بحيث يوزع خليط اللحم والبهارات

على السطح.

يقدم مع سلطة الخيار باللبن الزبادي.

طبق من اللحم مع الأرز. يكسبه الهال والليمون المجفّف نكهة خاصة. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس

٥ حبتان من البصل	 كيلوغرام من اللحم
 مثلاث حبات من الليمون 	٥ ثلاث كؤوس من الأرز
المجقف	٥ ست ملاعق كبيرة من
 ملعقة كبيرة من حب 	زيت نباتي
الهال	ه خمس حبات من
٥ ملح بحسب الرغبة	الطماطم

أرز مع السمك وصلصة الطماطم والبصل. تكسبه البهارات مذاقاً لذيذاً. يقدّم الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

ـ المقادير ـ

ملعقتان كسرتان من

الزيت

	V
٥ سنت كؤوس من الماء	o كيلوغرام ونصف
o ملح وقلقل اسبود	الكيلوغرام من السمك
بحسب الرغبة	 ثلاث كؤوس من الارز
 نصف ملعقة كبيرة من 	 ثلاث حبات من الطماطم
الكمون المطحون	مقطعة الى قطع صىفيرة
 نصف ملعقة كبيرة من 	٥ حبتان من البصل
الهال المطحون	مفرومتان ناعماً
٥ نصف ملعقة كبيرة من	 ثلاث ملاعق كبيرة من
القرفة	صلصة الطماطم المكثفة
٥ ثلاث ملاعق كبيرة من	(بِن)
السكر	 ثلاث ملاعق كبيرة من
 ملعقتان کبیرتان من 	الزبدة

الزبيب

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء مدة ساعة أو يترك يغلى في الماء المملح مدة عشر دقائق. يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يصير لونه

بقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويضاف الى البصل ويقلب حتى يتغير لونه. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط اللحم. يطهى الكل على نار خفيفة حتى بنضح اللحم، بضاف الملح بحسب الرغبة. يصبّ ماء مغلى فوق الخليط بحيث لا تزيد كمية الصلصة عن أربع كؤوس. يغسل الأرز ويضاف الى الخليط مع الليمون المجفّف والهال. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الأرز. يقدم الطبق ساخناً.

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على النار ويترك حتى يصير لونه بنياً، يضاف اليه الماء. يغسل الارز جيداً. يصفّى ويضاف الى مزيج السكر ويترك على النار الى ان يقارب النضب ثم يرفع ويصب في طبق. ينظف السمك. تزال حراشفه وتنزع احشاؤه ثم يغسل بالماء البارد من الداخل والخارج.

يخلط الفلفل والكمون والهال والقرفة والملح ويتبل السمك ينصف كمية خليط البهارات.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يوزع عليه ما تبقى من البهارات والملح ثم تضاف صلصة الطماطم والطماطم المقطعة وتقلُّب حتى تذبل. يوزِّع الزبيب على الخليط ويوضع السمك المتبّل في خليط البصل والطماطم ويربّب فوقه الارز. تذوّب الزبدة على النار وتوزّع على سطح الارز. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة ساعة الى ان ينضج الارز والسمك. يُقلب الوعاء في طبق التقديم فيزيّن خليط السمك سطح

الطبق. يقدّم ساخناً.



الكيسة بالروبيان الناشف

أرز بالقريدس والطماطم والبصل، من الأطباق السعودية الشهيرة. يقدّم ساخناً أو بارداً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

. المقادس _

 اربع حبات من البصل ٥ كيلوغرام ونصف مفرومة ناعمأ الكعلوغرام من الرويعان (القريدس) الناشف ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ثلاثة أرباع كيلوغرام الزيت ٥ ملح وفلفل اسود من الأرز الطويل بحسب الرغبة نصف كيلوغرام من الطماطم

٥ ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

ينقع القريدس في الماء مدة ساعتين ثم يقشر ويغسل جيداً. تغسل الطماطم. تقشر وتقطع الى قطع صغيرة. يسخّن الزيت في وعاء ويقلي فيه البصل حتى يذبل. ينثر عليه الملح والفلفل والكمون ثم يضاف القريدس ويقلب حتى

يحمرٌ. تضاف الطماطم المقطّعة وتقلّب حتى تذبل ثم يصبّ الماء ويترك الكل على نار خفيفة الى ان ينضج القريدس ويبقى قليل من الصلصة. يغسل الأرز مرات عدّة ويسلق نصف سلق ثم يصبّ فوق

الخليط. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتشرب الأرز الصلصة وينضج.

يصب الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

الارزابوالسمن

أرز بالسمن، طبق سهل التحضير ومغذ. يقدم مع اللبن الزبادى أو شرائح اللحم والسمك.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يسخن السمن على النار ويضاف اليه الهال والمستكة. يغسل الأرز جيداً ويصفى من الماء. يضاف الى الوعاء ويقلُّب مدة خمس دقائق. يصبُّ فوقه الماء وينثر الملح. يترك الأرز على النار حتى يتبخّر ماؤه ثم تخفّف النار ويتابع الطهو

يصب الأرز في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

ـ المقادير ـ

 حدثان من المستكة كأس ونصف من الأرز (المصطكاء) الطويل ملعقتان كبيرتان من o ثلاث حبات من الهال ٥ ملح بحسب الرغبة سمن نباتي ٥ كاس ونصنف من الماء



الكمون نبات عشبي من فصيلة الخيميات. بذره دقيق مستطيل بيضوى الشكل، مذاقه حريف ورائحته عطرية. يستعمل في الكمونية وبعض أطباق الحساء كحساء العدس مثلًا، ولتتبيل مختلف أنواع السمك والرخويات.



الارزالبخاري.

ارز مع الدجاج وصلصة الطماطم والبصل والجزر. يُقدّم مزيناً باللوز والزبيب.

عدد الاشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

ين

	ــــ المعادير ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
 ثلاث ملاعق كبيرة من 	 كيلوغرامان من قطع
صلصة الطماطم المكثفة	الدجاج
(ربّ)	٥ خمس كؤوس من الارز
0 سبع كؤوس من الماء	 ثلاثة ارباع كيلوغرام
 اربع ملاعق كبيرة من 	من الجزر
الزبيب	 کأس ونصف من سمن
 اربع ملاعق كبيرة من 	نباتي او زيت نباتي
اللوز المقشر	٥ كأس من عصبير الطماطم
 اربع ملاعق كبيرة من 	٥ خمس حبات من البصل

_	التوابل	مقادير	_
---	---------	--------	---

○ رشته من الهال	نصف ملعقة صعيره من
٥ رشنة من البهار الاس	القرفة (الدارسين)
٥ قليل من جوز الطيم	قليل من القرنفل
٥ ملح بحسب الرغبة	نصف ملعقة صغيرة
	من الكمون

التحضير

"

" ينظف الدجاج ويقطع ثم يقلى بالسمن حتى يحمر ويرفع.
يقطع البصل أل حلقات رقبقة ويقلى بالسمن نقسه. يقشر
الجزر ويقطع طولياً ألى شرائح رقبقة ويجفف على ورق نشاف.
ثم يقلى ويقلب بالسمن حتى يذبل. بضاف الله الدجاج
والبصل ويصب فوقة عصبي الطماعاط والصلصة والترايل
والملح. يغدر الخليط بمقدار كاف من الماء ويطهى على نار
غفية حتى يقارب النضج. يسل الارز ويصفى ثم يوضع
فوق خليط الدجاج من دون أن بحرّك. يضاف الملح بحسب
الحاجة ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يصب فوقه ما تبقى من

يقل الزبيب بالزيت ثم يرفع ويجفّف. يقلب اللوز بالزيت نفسه ويوضع على ورق نشاف حتى يجفّ

يرفع الأرزّ من الوعاء بملعقة ويوضع في طبق التقديم من دون ان يخلط مع الدجاج، تربّب قطع الدجاج فوقه مع خليط البصل والتوابل، يزين الطبق باللوز والزبيب، ويقدّم ساخناً.

بيكن تقديم الطبق بشكل قالب وذلك بوضعه فوق الوعاء ثم قلبه ليصير الارز في الاسفل والدجاج وخليط البصل على السطح. بزين باللوز والزبيب ويقدم

يمكن استبدال الدجاج باللحم.

الخروف بالأزز الائس

خروف بالأرز واللحم المفروم والتوابل. يقدّم في المناسبات غير العادية مزئنا بالزييب واللوز المحمر

عدد الأشخاص: خمسة عشى مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: خمس ساعات.

_المقادىر

٥ څروف صنفتر ٥ نصف كيلوغرام من اللبن الزبادى عصبر لیمونتین حامضتين كبيرتين كأس من عصبر الطماطم ه ملعقة صغدة من الزعفران ٥ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون

 نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال ٥ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة ٥ ملعقة صنفيرة من القرنفل المطحون ٥ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة ٥ نصف رأس من الثوم

. مقادس الأرز

٥ كعلوغرام من الأرز و ثلاثة كيلوغرامات من اللحم بعظمه نصف كأس من الطماطم المقطّعة الى قطع صغيرة ٥ حبتان من البصل مفرومتان ناعمأ ملعقة صغيرة من الثوم

المدقوق

٥ ربع كأس من اللوز ٥ ربع كأس من الزبيب ٥ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون

 نصف ملعقة صىغىرة من المستكة ٥ سبع حبات من الهال o ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

کأس من سمن نباتی

التحضير

مُنظّف الخروف جيداً ويغسل.

يقشر الثوم ويدق ناعماً مع الزعفران والفلفل والكمون والهال والقرفة والقرنفل والملح. يضاف اليه اللبن الربادي وعصير الليمون وعصير الطماطم ويمزج الكل جيداً.

بتيّل الخروف بالخليط ويترك مدة ساعتين. تمدّ ورقية المينيوم في قعر صينية كبيرة، يوضع عليها الخروف ويغطى بها ثم يدخل الى فرن حار مدة ساعة. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدة ساعتين حتى ينضج.

ينزع العظم من اللحم. يفرم اللحم ويسلق العظم في الماء المغلى مدة ساعة ترفع الزفرة كلما ظهرت على سطح المرق. يخلط البصل مع اللحم المفروم والثوم والملح والفلفل والكمون وقليل من الماء يوضع على النار ويترك حتى يتبخّر الماء ثم تضاف الطماطم المقطّعة. يسخّن السمن في وعاء على النار تضاف اليه المستكة والهال. بغسل الأرز حيداً ويضاف الى الوعاء يقلّب مدة خمس دقائق. يصبّ الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يوزّع عليه خليط اللحم ويقلّب. يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويحمّر في السمن. يرفع ويجفف على ورق نشاف. يُحمّر الزبيب في السمن ويصفّي. يصبُ الأرز في طبق التقديم يربُّب فيوقه الخروف ويزيّن بالزييب واللون يقدّم ساخناً.



الارز غذاء مهم يحتل مكانة بارزة على الموائد في مختلف بلاد العالم وخصوصاً في الشرق الاقصى (الصين، اليابان، اندونيسيا...) حيث كان مهده الاول. لكن لا يمكن الاعتماد على الارز وحده كغذاء رئيسي بسبب افتقاره إلى الفيتامين «ب». يعتبر الارز من الاطباق السعودية الرئيسية. ثمة انواع منه تغسل باليد لتتخلص من النشاء والحبات السوداء كالارز العنبر والبسماتي.

حلوبيات

الماسيبة بالمانجو

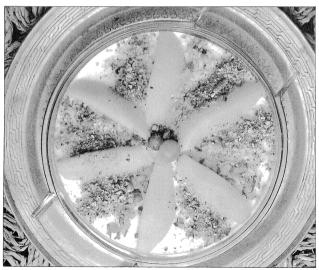
حلوى بالمانجو، من الأصناف السعودية اللذيذة. تُعَدَّم باردة. عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقلاق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تفصل الماسية عن بعضها وتغسل. تسقّط بالماء المغلى وتوضع على النار حتى تنوب تماماً. يضاف اليها السكر وعصير المانجو وتترك حتى تغل.

تصب الماسية في طبق. ترتب فوقها قطع المانغو وتدخل الى الثلاجة حتى تجمد.

رى استرب على مبسد. تقطع الماسية الى قطع مربعة أو مستطيلة ترتّب في طبق وتقدّم باردة.



طبطابالجنة

التحضير

حلوى بالطحينة والهال، من الاصناف السعودية المميزة. تؤكل باردة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

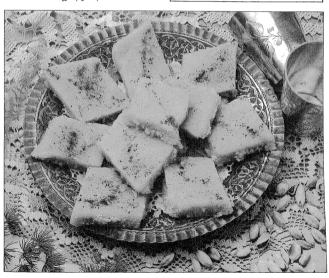
ــ المقادس

٥ ربع ملعقة صغيرة من كأس ونصف من السكر الهال المطحون نصف كاس من الدقيق o ملعقة كسرة ونصف من الاسض

سمن نباتی او زیت ٥ نصف كأس من الذرة الطحينة

يذوّب السكر في وعاء على نار خفيفة حتى يصير لونه بنياً من دون ان يحترق. يضاف اليه الدقيق ويحرّك ثم يضاف الهال والطحينة. تدهن صينية بالسمن او الزيت ويصب فيها المزيج. يترك حتى يبرد ثم يقطّع الى مثلثات ويقدّم.

الطحينة معجون زيتى مصنوع من بزر السمسم المحمّص، تُحرك الطحينة قبل استعمالها ولتسهبل عملية التحريك تخزن العلب مقلوبة. يمكن الاستعاضة عن الطحينة بزبدة الفستق، في تحضير المعجّنات والبسكويت.



لحوح بالسكر

رقائق بالسكر الناعم والهال والسمن، صنف من الحلويات اللذيذة. تقدّم في الصباح ساخنة أو باردة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس _

٥ ربع كأس من سمن كأس ونصف من الدقيق ٥ نصف ملعقة صغيرة نعاتى o نصف كاس من اللبن من الباكينغ باودر ٥ نصف ملعقة صغيرة (الحليب) ٥ ملعقة صغيرة من من خميرة البيرة مسحوق الهال ٥ نصف كأس من السكر نصف ملعقة كبيرة من الناعم زيت الذرة او سمن ه بیضة ٥ ماء بحسب الحاجة نباتى

التحضير

ينخل الدقيق. تذوّب خميرة البيرة في نصف كأس من الماء ويخفق البيض حبداً.

بمزج الدقيق مع خميرة البيرة والباكينغ باودر واللبن والبيض وزيت الذرة ويفرك باليدين. يضاف الماء ويمزج الكل بملعقة حتى تتشكّل عجينة رخوة.

يغطى العجين ويترك في مكان دافء مدة ساعتين تقريبا. يدهن صاج بالزيت ويوضع على النار.

يصب مقدار ملعقتين كبيرتين من العجين على الصاح ويحرّك من كل الجهات حتى تتوزّع العجينة ويتشكل قرص رقيق يُحمّر على الجهتين. يحضّر ما تبقى من العجين بالطريقة

ترتب اللحوح في طبق التقديم ويوزّع عليها السكر الناعم والهال والسمن. تقدّم ساخنة او باردة.

طوى سريعة التحضير ومغذية. تقدّم ساخنة مع التمسر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

_ المقادس

٥ كأس من السمن o كأسان من الدقيق

التحضير

سخّن السمن في وعاء على النار. يضاف اليه الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يحمـرٌ. يرفـع عن النار ويصبُّ في طبق التقديم. تقدّم الحلوى ساخنة مع التمر.



يتميز زيت الذرة بخصائصه الصحيّة وفوائده الغذائية، وجودته وتفوّقه على سائر الزيوت النباتية. المأكولات التي تطهى او تقلى بزيت الـذرة تحتفظ بنكهتها الاصيلة وطعمها ورائحتها الطبيعيين. والمأكولات المحضرة بزيت الذرة لا تحمد من جراء وضعها في الثلاجـة لأن هذا المزيت خال من المـواد الشحمية.



الكليجة

فطائر محشوة بالليمون المجفّف والسكر والهال. تقدم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

__ المقادس

o ملعقتان كبيرتان من دقيق القمح
 o ثمانتي ملاعق كبيرة من اللبمون المجلقة
 الزيدة أو سعن نباتي
 oصطار بيضتين مماهقتان كبيرتان من المطحون
 o ملعقتان كبيرتان من المطحون
 السك

التحضير

يمزج الدقيق مع الزبدة في وعاء ثم يصبّ فـوقه المـاء تدريجاً ويعجن حتى يتماسك. يغطى العجين ويترك في مكان دافء مدة ساعتين.

يخلط الليمون الجؤف والهال والسكر. بقسم العجين الى كرات بحجم حبة الجوز وبترق كل منها ثم يوزع عليها مقدار ملعقة صغيرة من خليها الليمون الجؤفف وتغطى بقطعة آخرى من العجين المرقوق وتختم اطرافها. للدين سطحها بصغار البيض وبرّبّ في صبنية مدهونة

يدهن سطحها بصفار البيض وترتب في صينيه مدهونه بالسمن.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لون الفطائر ذهبياً.

المشبك

من الحلويات السعودية الشهيرة واللذيذة. يتطلب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدّم مع القطر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: اربع ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

_المقادير _

أربع كؤوس من الدقيق مبيضتان
 ملعقتان صغيرتان من وزيت نباتي للقلي
 الباكينغ باودر وقطر

0 ماء للعجن

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع الباكينغ باودر. يصبّ فوقه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة رضوة. يغطى العجين ويترك في مكان دافء مدة اربع ساعات حتى يختمر. يخفق البيض ويضاف الى العجين ويخلط جيداً.

يُسخِّن الزيت في مقلاة مزودة بمصفاة معدنية على النار.

يصبُ العجين داخل المصفاة ويترك على النار حتى يتماسك. ترفع المصفاة من الزيت ويترك قرص الشبك حتى يصفر لونه ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف.

يحضر ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

تغطّى اقراص المشبك بالقطر. ترفع وتربَّب في طبق التقديم. تقدّم باردة.

الليض غذاء كامل وسهل التحضير. يشكّل المدادة الاسلسية في انواع عديدة من السلولية السلولية المسلولية بيض المنظيف من خلال مسلم قشرية من خلال مسلم قشرية من خلال مسلم قشرية من المنظيف المنظيف المنظيفة المنظيف

حنينتي

حلوى بالتمر، من الأصناف المغذية واللذيذة. تقدّم باردة. عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع

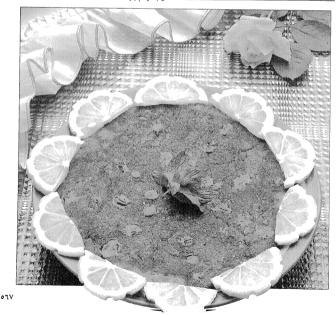
__ المقادير_____

عصير الليمون الحامض

o (بيع كؤوس من الدقيق من ثلاثة أرباع كاس من الدقيق من القرم و كلالة أرباع كاس من الكيوغرام من القرم من التقرم من التقرم الخالي من النوى النوع ما لعقل الأسواد كبيريان من ما معتان كبيريان من المالية الم

التحضير

يدرج الدقيق مع قليل من الماء حتى يتماسك. يقطع الى كرات مسطحة. ترتب في صينية وتدخل الى الفرن حتى تحمرُ من الجهتين. تخرج وتقتت ثم تخلط مع التمر. تذوب الذيبة في وعاء، يضاف البها خليط التمر ويحرّك على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تخفف النار ويتابع التحريك مدة خمس دقائق اضافية. ينثر عليه الفلف الأسود وعصـير الليمون بحسب الرغة، يقدّم بارداً.



من الحلوبات السعودية الشهيرة، تحوى قمر الدين والمشمش المحفِّف والبلح واللوز والزيب والفستق الطبي، يكسبها الهال نكهة خاصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة، مدة النقع: ساعتان .

_ المقادير

 اربع ملاعق كبيرة من كيلوغرام من شرائح الفستق الحلبى المقشر قمر الدين o ثلاثة ارباع كأس من ثلاثة ارباع كأس من الزييب زيت نياتي ٥ عشر حبات من الهال o كأس من اللوز المقشر ٥ ربع كيلوغرام من المشمش المجفف

o كأس من البلح المحقّف

٥ كاس وربع من السكر

يصفى ويطحن في خلاط كهربائي. ينقع البلح المجفّف والزبيب حتى يطرى الخليط ثم يصفى

التحضير

ويغسل. يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه اللوز حتى يحمرً. يضاف اليه الفستق الحلبي وخليط التمر المجفف والمشمش المحفّف.

يقطِّع قمر الدين الى قطع صغيرة ثم ينقع في اربع كؤوس من الماء الساخن. يضاف اليه السكر ويترك مدة ساعتين، ثم

يحرّك الكل على النار ثم يصبّ فوقه قمر الدين المطحون وحب الهال ويترك حتى يشتد. تقدّم الحلوى ساخنة.

فرص العقيلي

صنف من الحلويات الخفيفة واللذيذة. يقدم مع الشاى او الشراب.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير

الأسمر

٥ خمس بيضات كأس من الدقيق الإبيض ٥ ربع كأس من سمن و ربع كاس من الدقيق

نباتى ٥ نصف ملعقة كسرة من

 خمس ملاعق كسرة من الباكينغ باودر السكر

التحضير

يمزج البيض مع السكر والسمن والباكينغ باودر. يضاف

الدقيق الأبيض ودقيق القمح. يعجن الكل جيداً حتى تتماسك العجيئة. يدهن قالب بقليل من السمن وتوضع فيه العجيئة. يدخل الى فرن حار ويترك حتى يصير لونه ذهبياً.

لحفظ الدقيق مدة طويلة تراوح بين اربعة وستة اشهر، يوضع في اناء مغطى باحكام وفي مكان غير رطب.

يستحسن نخل الدقيق قبل استعماله في المعجنات او الحلوبات.



قطايف باللوز

قطايف محشوة باللوز والسكر والهال. من الحلويات السعودية الشهية. تقدّم مقلية ومغطاة بالقطر المحضّر.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

_ المقادس _

التحضير

 ٥ ربع ملوقرام من
 ٥ ربع ملوقة صغيرة من

 عجينة القطايف
 الهال المطحون

 ١ الجاهزة
 ٥ ملعقة صغيرة ونصف

 ٥ ضعف كاس من اللوز
 من السكر الناعم

 المطحون
 ٥ كاس من الزبت للقلي

۔ مقادیر القطر ۔۔

o كاس من السكر o نصف كاس من الماء o نصف ملعقة كبيرة من o ملعقة كبيرة من عصير ماء الزهر الليمون الحامض

يذرب السكر في الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي مدة عشر دقائق. ترفع الرغوة (الرغوة) عن سطح المزيج ثم يصبّ فوقه عصبر الليمن ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق، بضاف ماء الزهر ثم يحرّك ويرفع عن النار ويترك حتى بيرد.

يظط اللوز مع السكر والهال ويوزع قليل منه على عجينة القطايف، ثم يلف احد اطرافها ويطوى على الطرف الثاني ويختم.

يسخُن الزيت في مقلاة وتقلى فيه القطايف المحشوة ثم ترفع عن النار وتغطّس في القطر البارد. ترتّب في طبق وتقدّم.



منين من الكافة بالشمام، تؤكل الل جانب الشاي. عدد الالمطابي طعماء مدة الشطمين نصف ساعة، مدة الطهر: نصف ساعة.

	المقادير
ه ملعقتان کېپرتان من ماه	ن كيلوغرام من عجيتة
الزهر	44GGI
٥ ملحقة كبيرة من ماء	ه حبة من الخربيز
الورد	(الشمام)
٥ تلاثة ارباع كاس من	ن طعقة صغيرة من
القطر المحضى	مسحوق الهال
	c كاس من سمن نباتي

. . .

تصديري تقطع الكتافة الى قطع صغيرة باطراف الأسابع وتشلط مع نصف كعية السعن. ترثّي نصف كعية الكتافة في مسينية معجونة بالسعن ويضغط عليها براحة الكف حتى يتسارين

سسعيد. بقدر الشماء وينزع بزيد ثم يقطع الى شرائع طولها رفيقة تزرع فيق الكفافة أن المسينة وينثر طبها الهال. يصبّ ماه الزمر وبما رد تنظي الكفافة الياقية ويضغط طبية يزرع السن البائي على مسلح كاللة، خشل الصينية ألى يوسد عليا القرارات وتذرك فها حتى يحمر سطحها، شراء ويصدّ عليات القرارات وتقطع بحسب الرابة،

٥٧١

تمربالسمسم

تمر محشو باللوز المحمّص. ينثر عليه السمسم ويقدّم باردأ.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

_ المقادير ـ

زيت حتى يحمر قليلًا مع تقليبه باستمران يرفع عن النان. تقسّم عجينة التمر إلى قطع بحجم ثمرة التمر. تحشى كل

التحضير

ورق نشاف ليمتص الزبدة الزائدة.

شيشني

حلوى باليقطين والزبيب واللوز يبرز فيها طعم الهال. تقدم مزينة ببزر الانيسون.

عدد الأشخاص: عشرون، مدة التحضير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة، (مدة النقع: ساعة).

__ المقادير

 ست ملاعق صغیرة من ٥ خمسة كيلوغرامات من بزر الأنيسون البقطان (اليانسون) ثلاثة كيلوغرامات من ثلاث كؤوس من زيت السكر نباتى كيلوغرام من اللوز ثلاث كؤوس من الماء كيلوغرام ونصف ملعقتان كبيرتان من الكيلوغرام من الزبيب مسحوق حجر المرمر ثلاث ملاعق صغیرة من منقوع بالماء حب الهال

التحضير

يقشر اليقطين ويفرم ناعماً. يصبّ فوقه منقوع المرمر ثم يغمر بالماء ويترك جانباً مدة ساعة، ثم يغسل ويصفّى في الصفاة.

يسخّن الذيت في وماء ويقلب فيه الهال والقطين ويحركان مدة خمس دقائق. يضاف السكر والماء الى الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يضمج اليقطان ويشتلت الخليط، يقطع اللوز طولياً الى اربعة السام ثم يحمر بالزيت. يفسل الزبيب ويصفى ثم يضاف مع اللوز الى الخليط ويترك مدة عشر دقائق يولم عن النار. يورَّع على سطحه بزر الانيسون بهقر ساخذاً.

ينزع النوى من التمر ويعجن جيداً مع الهال. يسلق اللوز ويقشر. يقلى بالزبدة حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع ويوضع على

ينقي السمسم من الشوائب ويحمص على النار من دون

قطعة باللوز المحمّص. تلصق أطرافها باليد وتعطى شكل ثمرة

التمر. تغطُّ بالسمسم. ترتب في طبق التقديم.

(11)

يحفظ اللوز بسلق كمية منه وتقشيرها ووضعها في كيس تللون أو علية مغطاة بإحكام، داخل قسم التجميد (الغريزر) وتحفظ المكسرات أيضاً بالطريقة نفسها فتبقي صلبة ومحتفظة بكل خصائصها، إلى حين إستعمالها، إلى



طبق اول التاجيني ٧١٤ شورية عيش فاطعة المرياني ٢٩٤ شورية الله المرياني ٢٩٠ شورية الله ٢٩٠ لابقريبان ٢٩٠ شورية الله ٢٩٠ لابقريبان ٢٩٠ شندريج اللم بالطرشي ٢٩٠ السيزي ٢٩٠ خيز الموطلة ٢٩٠ السيزي ٢٩٠ الخيرة الاعتيادي ٢٩٠ تحق الخضاء ٢٩٠ العربة المحملية ٢٩٠ حارية اللهدادية ٨٠٤ المحملة الكاري ٢٩٠ حارية الطبياء ٢٠٤ التشريب الابيض ٢٠٠ حالية الطبقاء ٢٠٠ الطبق اول المراساة الكاري المحالية المحملة ١٠٠ الطبق اول المراساة المحالي ١٠٠ الطبق اول المحالي ١٠٠ شورية الجيش ميالي ١٠٠ الطبق اول المراساة المحالي المحالي <th>كبة الحامض</th> <th>العـراق</th>	كبة الحامض	العـراق
طبق اول التاجيني ١٢٤ شورية عيش فاطعة ١٩٨٨ البرة بلار ١٩٤٨ شورية الماش ١٩٨٨ ١٩٨٨ البرة الإربيان ٢٩٤ الهريسة ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ الهريسة ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ خبر العميلة ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ العرق الموسلية ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ العرق الموسلية ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ العرق الموسلية ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ ١٩٨٨ الموافق ١٨٨٨ ١		
طبق اول التاجيذي **** شورية عيش فاطمة ****<		
شورية عيش فاطمة ١٩٨٨ البرياني ١٢٤		طبق اول
ا۲۱ بردة بلگور ۲۲۲ بردة بلگور ۲۲۲ بردة بلگور ۲۲۲ برداوربیان ۲۲۲ برداوربیان ۲۲۲ ۲۲۷ ۲۲ <t< th=""><th>البرياني</th><th>The second secon</th></t<>	البرياني	The second secon
۲۲۲ ر. بالروبيان ۲۲۲ سندويج اللم بالطرش ۲۹۱ محموس الكحه ۲۲۲ سندويج اللم بالطرش ۲۹۱ السبزي 2۲۲ خيز الامتيادي ۲۹۶ تركي الخضر ۲۶۲ المرق الموصلية ۲۹۶ تبي اللهائة ۲۶۲ المرق الموصلية ۲۹۶ المدال الموافق ۲۶۲ المحم بصلعة الكاري ۲۹۹ حلاوة الشعدية ۲۶ المحم بصلعة الكاري ۲۹۹ حلاوة الشعدية ۲۶ الموافق ۲۹۶ حلاوة الطحين ۲۶ الموافق ۲۹۶ خلافة الطحين ۲۶ الموافق ۲۰ خلافة المحديث ۲۶ الموافق ۲۰ الموافق ۲۶ الموافق ۲۰ الموافق ۲۶ الموافق ۲۰ الموافق ۲۰ الموافق ۲۰ الموافق ۲۰ الموافق ۲۰ الموافق ۲۰ الموافق ۲۰ المورية الجيما ۲۰ المورية الموسو ۲۰ المور		
الجوريجة (١٩٩٠ مالطريق) (١٩٩٠ مالطريق) (١٩٩٠ مرية)		7,5
خبر الدورق 3,77 السيزي 671 خبر الدورق 3,77 تركي الخصر 673 الخبر (الاعتبادي 70 تركي الخصات 673 المورة البادنجان 70 مقرية البادنجان 773 طفق (بلسي) الدولة البغدادية 773 كتة بالصبية 777 حلويات لحم بصلعت الكاري 777 حلويات لحم بصلعت الكاري 774 حلوق الشعرية 773 طفراي 774 حلاوة الشعرية 773 بوف اللحم 774 حلاوة الطحين 773 بالموان 773 داطل 773 بالموان 774 الكبية البغدادية 773 بالموان 773 الطل 773 بالموان 774 الكبية البغدادية 773 بالموان 773 الإسل 773 بالموان 774 المداه 174 بالموان 774 المداه 174 بالموان 773 المداه 174		
الخبر الاعتبادي 3 أكا الخبر الاعتبادي 1 أكا الخبرة الاعتبادي 1 أكا الحبرة الموسلية 1 أكا الحبرة الموسلية 1 أكا الحبة المحافية 1 أكا الحبة الكادي 1 أكا الحبة الكادي 1 أكا الحبة الكادي 1 أكا الحبة الكادي 1 أكا الخبة الكادي 1 أكا الخبة الكادي 1 أكا الخبة الكادي 1 أكا الكليمة الكادي 1 أكا الكليمة		g 5 , f E=5
الدررق الموصلية (١٩٠٥ من الموصلية (١٩٠٥ من الموصلية (١٩٠٥ من الموصل الموصلية (١٩٠٥ من الموصل الموصلية الكاري (١٩٠٥ من الموصل الموصلية (١٩٠٥ من الموصل الموصلية (١٩٠٥ من الموصلية (١٩٠١ من المو	تركى الّخضر ٢٥٥	
طبق رئيسي الولة البنداجية ١٦٦ محش البصل الميانية ١٦٦ المم بسلسة الكاري ١٦٩ حلويات القية العجماني ١٩٦ حلاقة الشعرية ١٦٤ طفراي ١٩٦ حلاقة الشعرية ١٦٤ طفراي ١٩٦ حلاقة الطحين ١٦٤ المن اللحم ١٠٤ علية الطجان ١٣٦ التشريب الإبيض ١٠٤ الطلق ١٣٦ كباب ملوكي ١٠٤ الطلق ١٣٦ كاباسطي ١٠٤ الإسلام ١١ اللحباء ١٠٤ المحلية ١٤٠ اللحباء ١٠٤ المحليات ١٠٤ الماسطي ١٠٤ المورية الجريش مع الطعاطم ١٢٠ اللحباء ١٠٤ شورية الجريش مع الطعاطم ١٢٠ اللحباء ١٠٤ شورية الجريش مع الطعاطم ١٢٠ المسجي ١٠٤ شورية الجريش مع الطعاطم ١٢٠ المسجي ١٠٤ شورية الجريش ١٤٠ المسجي ١١٤ ١١٤ ١٤٠	تبسى اللهانة	الحبر الاعتيادي
کفتة بالصينية ۲۹۲ حلويات Log pandaris ۲۹۲ حلويات Log pandaris ۲۹۲ حلاوة الشعيرية .73 طفاء ۸۳۲ درية وطبيب .73 طفاء ۸۳۲ حلاوة الطحين .73 الشمر بالابيض .73 حلاوة الطحين .73 كياب ملوكي .73 الطليخ البغدادية .73 كياب ملوكي .73 البغدادية .73 .73 كاباسطي .73 البغدادية .73 <th></th> <th></th>		
کفتة بالصينية ۲۹۲ حلويات Log pandaris ۲۹۲ حلويات Log pandaris ۲۹۲ حلاوة الشعيرية .73 طفاء ۸۳۲ درية وطبيب .73 طفاء ۸۳۲ حلاوة الطحين .73 الشمر بالابيض .73 حلاوة الطحين .73 كياب ملوكي .73 الطليخ البغدادية .73 كياب ملوكي .73 البغدادية .73 .73 كاباسطي .73 البغدادية .73 <th></th> <th>طبق رئيسي</th>		طبق رئيسي
لام بسلسة الكاري 477 حلوبات لام القينة العجماني 774 حلاوة الشعرية .73 طفراي 474 حلاوة الطحين .73 لوف اللحم 474 حلاوة الطحين .73 نوبية الطبخان .73 غيية الطبخان .73 كياب ملوكي .73 داطل .77 كياب ملوكي .73 البقاوة .83 .73 كاباسطي .73 البقاوة .83 .73 اللحم .74 الإسلام .73 .73 .74 <th>محشى البصل</th> <th>The second secon</th>	محشى البصل	The second secon
القيبة العجماني (and the second s	
طفراي ١٢٥٠ وحليب ٠٠٤ حلاوة الطحيد ٢٦٨ نوب اللحم ١٠٤ الطبق الطحين ٢٢٧ نشريب نوبي بصرة ١٠٤ الطبق البغدادي ٢٢٤ كباب ملوكي ١٠٤ الكليجة البغدادي ٣٢٤ كباب ملوكي ١٠٤ الكليجة البغدادي ٣٢٤ كباب ملوكي ١٠٤ البغدادي ١٤٤ المسلم ٢٠٤ البغدادي ١٤٠ البيب ٢٠٤ الإصلاح ١٤٠ اللحم ١٤٠ ١٤٠ المخلفة ١٠٤ ١٤٠ المخلفة ١٠٤ ١٤٠ المنافق اللحم ١٠٤ ١٤٠ المنافق اللحم ١٠٤ ١٤٠ المنافق اللحم ١٠٤ ١٤٠ المرية الجياح ١٠٤ ١٤٠ المرية الجياح ١٠٤ ١٤٠ المرية الجياح ١٠٤ ١٤٠ المرية الجياح ١٤٠ ١٤٠ المرية الجياح ١٤٠ ١٤٠ الموام ١٤٠ ١٤٠ المنافق ال		
لوف اللحم اللامن		
تشريب نومي بصرة غريبة الجلجان ٢٢٤ داخلي ٢٠٤ داطلي ٢٣٤ كباب ملوكي ٢٠٤ الكليجة البغدادية ٢٣٤ كليسطي ٢٠٤ القلاق ٢٣٤ ٢٣٤ الطرشانة ٢٠٤ ١٤٤ ٢٠٤ ٢٠٤ ١٤٤		حلفراي
التشريب الابيض ا كليمية البغدادية ٢٦٤ كياب ملوكي ا كليمية البغدادية ٣٦٤ كلياسطي ٢٠٤ الفلادي ٤٦٤ الطبقات ٣٠٤ المقارفة ٤٦٤ قالب اللحم ١٠٤ ١٠٤ الخداجية العدرية اللحم الطبق ١٠٤ الخداجية العدرية ١٠٤ المخامة ١٠٤ الخداجية العدرية ١٢٤ الماسطي ١٠٤ شورية الجيش المحام ١٢٤ المعالف ١٠٤ شورية الجيشا ١٢٤ المعالف ١٠٤ شورية المعاسف ١٤٤ المعالف ١١٤ شورية المعاسف ١٤٤ المعالف ١١٤ شورية المعسف ١٤٤ الماسطة ١١٤ الموافق ١٤٤ المعالف ١١٤ ١١٤ ١٤٤ المعالف ١١٤ ١١٤ ١٤٤ الماسطة ١٤٤ ١٤٤ ١٤٤ المعالف ١٤٤ ١٤٤ ١٤٤ المعالف ١٤٤ ١٤٤ ١٤٤ <tr< th=""><th></th><th>لوف اللحم ٣٩٨</th></tr<>		لوف اللحم ٣٩٨
كباب ملوكي (+2 الكليجة البغدادية ٣٢٤ كباسطي (+2 البغارية 18 الطمانة (-7 الإصابع المالحة 18 الليج (-7		تشريب نومي بصرةتشريب نومي بصرة
كاباسطي ٧٠٤ البقائوة 873 الطرشانة ٣٠٠٤ الإصابع المالحة 871 البيام ١٤٠٤ ١٤٠٤ ١٤٠٤ اللحم المطبق ٥٠٠٤ ١٤٠٤ الخلفة ١٠٤ ١٤٠٤ طبق اول الدجاح الشركمي ٨٠٤ شورية الجريش مع المعاطم ٢٧٤ اللجاح الشركمي ٨٠٤ شورية الجريش مع المعاطم ٨٢٤ المواج المسلحي ١٠٤ شورية الجيس ٨٢٤ المورية الجريس ١٠٤ شورية اللاس ١٤٤ المعالى ١١٤ شورية المعس ١٤٤ المسلح بديس الرمان ١١٤ شورية المعس ١٤٤ المسلح بالكاري ١١٤ الماض طبق رئيسي ١٤٤ كية موصل ١٢٤ الحامض طبو ١٤٤ المنص طبق المسلح ١٤٤ الماض طبق طبي ١٤٤		التشريب الابيض
الطرشانة (٢٠٤ الأصابع المالية (٢٠٤ الأصابع المالية (٢٠٤ البابع المالية (٢٠٤ البابع المالية (٢٠٤ البابع المالية (٢٠٤ الله المالية (٢٠٤ المالية (٢٠٤ المالية (٢٠٤ المالية (٢٠٤ البابع (٢٠٤ البابع المالية (٢٠٤ البابع البابع البابع (٢٠٤ البابع البابع (١٤٤ البابع البابع (١٤٤ البا		
البلجه ٢٠٠٤ العالم الع		
قالب اللحم 3 · 3 الخدايج العاربي اللحم الملطق 0 · 3 0 · 3 الخدامة 0 · 3 0 · 3 الخدامة 0 · 3 0 · 3 قالب للحجاج بالمتكورية 7 · 3 4 deg. Flexible 0 · 3 السخاج الشركتي 1 · 3 شورية الجيش 0 · 3 1 · 3 المنابع السحاب بالكاري 1 · 3 شورية العدس 1 · 3	الأصابع المالحة ١٣٤	
اللحم المطبق 0 - 3 الخلفة 0 - 3 قالب الدجاح بالمكرونة 1 - 3 فسنجون 7 - 3 فسنجون 7 - 3 فسنجون 7 - 3 الدجاح الشركمي 6 - 3 شروبة الجريش مع الطعاطم 7 - 3 المحلي الحجاج 6 - 3 شورية الجيط 7 - 3 تيمي السطان الأكاري 1 - 3 شورية المدس - 33 تيمي السطان الأكاري 1 - 3 شورية المدس - 33 تيمي السطان الكاري 1 - 3 طبق رئيسي - 3 تيمي السطان الكاري 1 - 3 - 4 - 4 - 4 كية موصل 1 - 3 الحامض خلو - 13 - 4<		الباجه 1.3
الخلمة ه	الخباسج العبر بي	
قالب الدجاح بالمكرونة ٢٠٤ طبق اول شسنجون ٢٠٤ ٢٠٤ الدجاح الشركتي ٨٠٤ شورية الجريش مع الطماطم ٣٤ كاباسطي الدجاح ٤٠٤ شورية الجيسا ٨٢٤ تكة الدجاح ٤٠٤ شورية البدس ٨٢٤ تيسي السمك بالكاري ١١٤ شورية المدس ١٤٤ تيسي السمك بديس الرمان ١١٤ شورية المدس ١٤٤ سمك بالكاري ٢١٤ طبق رئيسي سمك بالكاري ٢١٤ طبق رئيسي كية موصل ٢١٤ الطامض حلو ١٤٤	2.5	اللحم المطبق
نستجون ۲۰3 نستجون ۲۰3 نستجون ۲۰3 نسردیة الجریش مع الطماطم ۲۷۲ ۲۷۲ ۲۰3 ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲۰ ۲		المخلمة
الدجاح الشركتي ٨٠٤ شورية الجريش مع الطعاطم ٧٣٤ الدجاح الشركتي ١٠٤ شورية الجيما ٨٢٤ ا شورية الجيما ١٠٤ شورية المدس ١٤٠ نيمي السعاد بالأكاري ١١٤ شورية المدس ١٤٤ نيمي السعاد بيس الرمان ١١٤ شورية المدس ١٤٤ نيمي السعاد بيس الرمان ١١٤ طبق رئيسي المعاد الكاري ١١٤ طبق رئيسي المعاد الكاري ١١٤ المامض طبق رئيسي كبة موصل ١١٤ العامض طبق طبق المعاد	طبق اول	قالب الدجاج بالمعكرونة
كاباسطي الدجاج ٠٤ شورية الجيما ٨٢٤ تقة الدجاج ٠٤ شورية الجيس ٨٢٨ تبي السعك بالكاري ١٤ شورية العدس ٤٤ سك مسقول ١١ شورية العدس ٤٤ تبي السعك بدبس الرمان ١١٤ ١٤ تبي السعك بدبس الرمان ١١٤ ١٤ سعك بالصلحة البيضاء ٢١٤ ١٤٠ كية موصل ٢١٤ الحامض خلو ١٤٤	(**/	
تكة الحجاج ٠٤ شورية الهريس ٨٢٤ نبسي السمك بالكاري ١٤ شورية المدس ٠٤٤ نبسي السمك بديس الرمان ١١٤ شورية المدس ٠٤٤ نبسي السمك بديس الرمان ١١٤ طبق رئيسي سمك بالكاري ٢١٤ طبق رئيسي سمك بالكاري ٢١٤ عامل كية موصل ٢١٤ العامض طور الماض طور ١٤٤ الكاري		
تبسي السمك بالكاري ١٤٤ شورية العدس ٠٤٤ سدك مسقول ١١٤ شورية المدس ٠٤٤ تبسي السمك بديس الرمان ١١٤ ١١٤ سمك بالكاري ٢١٤ طبق رئيسي سمك بالكاري ٢١٤ عدم كية موصل ٢١٤ العامض حلو ١٤٤ كية موصل ٢١٤ العامض حلو ١٤٤		كلباسطي اللجاج
سعل مسقوف (۲) شورية المعدس 83 تتبي السعك بديس الرمان 1/3 طبق رئيسي سعك بالكاري ۲/3 طبق رئيسي سعك بالكاري 213 طبق رئيسي سعك بالصلحة البيضاء 213 الحامض طور كية موصل 113 الحامض طور		تكه الدنجاج
تيسي السمك بدبس الرمان (١١) ط يق رئيسي سمك بالكاري (١٢) طيق ر ئيسي سمك بالكاري (١٢) عليه المنطقة البيضاء (١٢) كية موصل (١٤) الحامض خلو (١٤)		
سمك بالكاري	سوریه اعدس	
سمك بالصلعمة البيضاء	طبق رئیسی	
كبة موصل	and the second of the second o	
	II alacia da (133	
الماشينية كنة البيغا بالبائنجان	كية العيش ٢33	کبه هوکس العاشوریة ـ کبة البرغل بالباذنجان

· • •	
اليمين	نبة البطاطا والبرغل ٢٤٤
	جبوس اللحم بالجريش او البرغل 223
مقبلات	لكبوط٥٤٤
Company of the second s	لرقوقل
السلوف بالحلبة ٤٨٢	لٹرید۸٤٤
الخبز المرقوق ١٨٤	بباب النخيب ٤٤٨
الملفيح ٤٨٤	لخبوصلخبوص
بيض مع الخضر ١٨٥	للحم بالبيضللحم بالبيض
شورية البلسن ٤٨٨	صلي اللحم
شورية البصل الأخضر	جبوص اللحم٢٥٤
	بباب الدجاج
طبق رئيسي	لسليق ٤٥٤
الكرشوح ٤٨٩	غىروبة الدجاج بالارز 603
الكرسوح الكرسوح الأكوا	خبوص على دجاج
دجاج محشی بالنخی	ورمة على دُجاج ٤٥٨
دجاج محسي بالنخيدجاج محشي بالخضر والارز	صلى الدجاج٨٥٤
	سالونة الدجاج مع البيض ٤٥٩
£.0 . £ . W	جبوس الدجاج
	خبوص الروبيان ٤٦١
3. 00	جبوس السمك
5	ورمة السمك٥٥
J	سمك محشى بالبصل ٤٦٥
150 1	سمك مشوى مع التمر
ارز بالكبد ١٩٥	لليدم بالجريش
حلويات	سيش الزعفران مع اللوز والكشمش ٤٦٩
and the second control of the second control	يش الباجلة٤٧٠
بسكويت بالحوايج	يش الموش
الخبز المرقوق بالموز	لعش المحمر المشخول ٤٧١
	لعيش المحمر
السعودية	لعيش المشخول
	نغيس المسكول
مقىلات	حلويات
	حتويت
مقلىة الكراث	ىشت
مقلية الكشرى٠٠٠٠	بست
مقلية الفول۲۰۰۰	
معيد العون الشكشوكة باللحم المفروم الشكشوكة باللحم المفروم	عبر ادراقاق
الشكشوكة بالكراث٣٠٠	ameges
الفول المبشر الفول المبشر المتعارفة	
القول المبحر القول المبحر فول مكشن	پ انجان انجان
فول مخشن فول مخشن	رانجينا

		سلطة
	سمك بالحمر	
	كوزي السمك	سلطة طماطم بالبصل
٤٠	سمك الصيادين	سلطة الدقس الخضراء ٥٠٨
٤١	فقع باللبن	سلطة الدقس الحمراء
٤٢	مصقعة الباذنجان الاسود بالحمص	
٤٢	كوسا بالحمص	طبق اول
٢3	الارز الكابلي	شورية الخضر المطحونة ــشورية الجريش ٥١٠
٤٦	كبسة اللحم	شورية القمح المدشوش
٤٨	الارز الزربيان باللحم	شورية الرغيد ١٢٥
٤٨	الارز المقلوب	سررب مريــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
٤٩	الارز الحساوي	شورية القمح برأس الخروف
	السليق	سمبوسك بالكراث ١٤٥
	الارز الصيادية بالسمك المقلى	السمبوسك
	الارز الشرقى	السمبوسك المثلث
	معدوس	الطبق ٢١٥
	صيادية السمك	العيش باللحم
	المضروبة	1
	ارز المغازلية بالكشرى	<u>g</u>
	∞ الارز البرياني	5-5
	∼ المشخول	مراصيع مالح
	المحمّر	للطازيز ٢٢٥
	الكبسة بالروبيان الناشف	المطازيز محشي ٢٤٥
	الارز البخاري	كوزي المكرونة
	الخروف بالارز الابيض	فتوت ـــ مفطرة السريد ٢٦٥
	اعروف بالمرادة بيعن	طبق رئيسي
	حلويات	حبق ربيسي
		مختوم اللحم
	الماسية بالمانجو	كوزى الخروف بالمكرونة ٢٨٥
	طبطاب الجنة	فخذة محشى ٢٩٥
	لحوح بالسكر	كفتة ملبسةكفتة ملبسة
	حسة	کباب میرو
	الكليجة	۱۰۰ کند کا المندی کا ۱۳۵۰ کا ۱۳۵ کا ۱۳ کا ۱۳۵ کا ۱۳ کا ۱۳۵ کا ۱۳ کا ۱۳۵ کا ۱۳۵ کا ۱۳۵ کا ۱۳ کا ۱۳ کا ۱۳ کا ۱۳۵ کا ۱۳
	المشبك	كوزى الدجاج بالمكرونة
	حينتى	دى الدجاج ٢٥٥
	دىيازة	ختوم الدجاج 370
	قرص العقيلي	لديك الرومي المحشى
	قرص العقيق	نديت الرومي المحسي عمام بالجريش
	كنافة بالخربين	عمام بالجريس
	تمر بالسمسم ـ شیشنی	
, A I	ىمر بالسمسم ـ شىشىنى	سمك الكزبرية ـ الروبيان الناشف ٥٣٨

